

Министерство образования Российской Федерации  
Уральский государственный университет  
им. А.М. Горького

**А.В. Меренков**

**НАУКА И ИСКУССТВО**  
**ЛЮБВИ**

Екатеринбург  
2002

**ББК С 550. 35  
М 52**

**Меренков А.В.**

**М 52 Наука и искусство любви. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2002. – 224с.**

**ISBN 5-7584-0084-X**

В монографии рассматриваются основные характеристики любви как высшего чувственно-эмоционального переживания человека. Выясняются закономерности проявления любви в системе разнообразных чувств человека. Раскрываются особенности возникновения и развития любви к природе, технике, людям. Анализируется специфика любви между родителями и детьми, методы воспитания этого чувства. Выявляются современные тенденции изменения любви между мужчиной и женщиной, выясняется роль сексуального фактора в ее сохранении и усилении.

Во второй части «Любовь в XXII веке» в художественной форме раскрываются проблемы и трудности зарождения и развития любовных переживаний между мужчиной и женщиной, приносящих взаимную и устойчивую радость.

*Рецензент: Е.Н. Заборова – доктор социологических наук, профессор*

**ISBN 5-7584-0084-X  
ББК С 550.35**

**© Меренков А.В., 2002**

## Следует ли подвергать любовь научному анализу?

Сколько о любви написано стихов, повестей, романов! Видимо, сотни тысяч и более... Поэтам, художникам, музыкантам, будто самим Всевышним, дана способность ярко, красочно, увлекательно раскрывать все то блаженство и, к сожалению, как считают многие, неизбежное страдание, которое она приносит людям. Поэтому, как и в прежние времена, человек предпочитает взять в руки книжку, на обложке которой нарисована красивая пара, а не издание, где некто предпринимает попытку рассуждать о превратностях и парадоксах любви. Может по этой причине, или же из-за самой сложности темы, очень редко встречаются книги, в которых с научных позиций исследуется великая тайна Любви.

Многие привыкли воспринимать науку как сумму абстрактных рассуждений, весьма оторванных от повседневной жизни, малопонятных для обычного человека и лишь наводящих скуку. Любовь же очень подвижна, переменчива, и всякая встреча с ней сильно возбуждает наши эмоции и чувства. Поэтому считается, что бесстрастным препарированием инструментами науки ее живой ткани, сущность этого великого чувства не выяснишь.

Может быть, причина ограниченности серьезного ее анализа и в том, что долгое время люди лишь изредка встречались с настоящей любовью, а только сегодня она стучится в дверь каждого дома и спрашивает, насколько мы готовы к встрече с ней?

Действительно, многих наших прабабушек выдавали замуж, не спрашивая их о любви к будущему супругу. Сами мужчины выбирали своих жен, чаще всего, на основе лишь внешней привлекательности, некоего природного влечения, почти ничего не ведая и даже не желая знать об особенностях темперамента, характера, жизненных принципах избранниц. Поэтому во многих, таким способом созданных семьях любовь продолжалась в лучшем случае лишь «медовый месяц», пока удивляла и привлекала манящая возможность постоянной физической близости, которая так сильно возбуждает в первую очередь мужчин! Был настоящий пир сексуальности, завершающийся почти у всех неизбежным пресыщением.

А дальше? Даже в наше время в фильмах, романах, стихах их авторы показывают взлеты и падения чувств, надежд у влюбленных *до свадьбы*, а потом... «Они жили долго, счастливо и умерли в один день» - традиционный финал всех народных сказок о прекрасной любви. Вот только о том, как этого удалось достигнуть – ни слова.

Конечно, во многих литературных произведениях встречаются захватывающие истории о любви *после брака*. Но... почему-то к другому мужчине, другой женщине, а не к собственному мужу, жене. Царь Давид и Вирсавия, Паоло и Франческа, Анна Каренина и Вронский и многие, многие другие... Эти люди были счастливы? Наверняка! Но и мучились из-за того, что любили не того человека, с которым их прежде связала судьба.

Почему же самое прекрасное на свете чувство часто вызывает страдания, требует для своего утверждения наличия особых препятствий, борьбы, а в мирной семейной жизни потихоньку угасает и умирает? Это обязательный закон любви или следствие того, что мы очень плохо знаем ее сущность и не умеем по-настоящему жить этим великим, всеохватывающим чувством, без которого само существование природы, людей на Земле было бы невозможно?

Ведь этим словом у многих народов обозначается особое отношение человека не только к близким людям, но и к вещам, предметам, когда говорят о любимой одежде, игрушке, чашке и т.д. Его используют, когда стремятся выразить свое восхищение природным ландшафтом, животным, красивой картиной, понравившейся книгой, песней. Существует особая любовь родителей к детям, а их к тем, кто дал им такую удивительную жизнь. Говорят также и о дружеской любви, и о любви к Родине, Всевышнему. Конечно, все эти виды возвышенного и прекрасного чувства различаются между собой. Однако есть что-то *общее* во всех формах проявления любви. Наверняка, действуют для нас часто не известные *законы ее зарождения, сохранения, укрепления, а может, и умирания*. Поэтому попытка научного рассмотрения этого сложнейшего явления жизни может помочь кому-то найти ключ в царство вечной, дающей одни радости Любви. Но существует ли такая?..



Сколько людей ищут и в самой жизни, и в книгах ответ на этот, видимо, самый сложный вопрос бытия человека! Каждый стремится встретить прекрасную, создающую одно блаженство, любовь. Поэтому с таким интересом воспринимаются фильмы, романы, поэмы, в которых их создатели пытаются показать еще один из бесконечных примеров такой любви. Может кто-то чему-то и учиться на примере великих влюбленных.

Тайны любви каждый человек познает в течение всей своей жизни. Один это делает интуитивно. Другой – методом периодического экспериментирования. Третий – читая сотый любовный роман. Ответы бывают разные. Нередко такие, что возникает полное разочарование и появляется твердое убеждение, что любви на самом деле не существует. Она придумана для обозначения небольшого периода страстного увлечения, которое посещает нас в молодости. Затем у многих сохраняется лишь память о нем, хотя некоторые продолжают обманывать себя тщетной надеждой удивительной встречи с этим великим мифом в будущем.

Видимо, недостаточно художественного рассмотрения любви и личного экспериментирования в этой области. Результаты не всегда нас удовлетворяют. Многие подводные камни, о которых она разбивается, оказываются скрытыми от нас из-за слабого знания лишь в научном исследовании раскрываемых ее закономерностей. Часть из них уже изучена психологами, философами, сексологами, социологами. Однако современная, быстро меняющаяся жизнь дает возможность несколько по-иному взглянуть на многие привычные вещи. Поэтому стоит попытаться ответить на вопросы о том, что же представляет собой любовь как всеобъемлющее чувство, как оно зарождается и меняется в течение жизни, можно ли и как ее сохранять долгое время как непреходящую взаимную радость.

Чтобы исследовать эти проблемы, необходимо, прежде всего, выделить то *основное*, что отличает любовь от всех других психических явлений. Как только начинаешь задумываться над этим, сразу сталкиваешься с некоторыми трудностями. Основным всегда является то, что устойчиво, встречается постоянно. Многие считают, что любовь настолько многогранна, так по-разному проявляет себя, что ей вообще не свойственна какая-либо опре-

деленность. Сегодня любит одну, а завтра другую. Благодаря этой способности Дон Жуан стал знаменитым любовником. В то же время за вечное непостоянство он был жестоко наказан.

Кажется, что любовь это сплошная неожиданность. Она настолько спонтанна, что может даже заставить влюбиться в того, кто вначале отталкивает своим поведением. Кармен в известной опере Бизе утверждает: «Меня не любишь, но люблю я и беречь любви моей!» Человек помимо своей воли попадает в любовные сети, из которых редко кому удастся выбраться без серьезных потрясений. Только когда уже ничего не волнует в окружающем мире, любовь проходит. Поэтому ее и приравнивают к самой жизни. Пока человек любит, он живет. Смерть приходит к тем, у кого ослабли силы любви. Это чувство сопровождает нас с первого и до последнего вздоха.

Сама жизнь, как известно, представляет собой постоянное создание и использование внутренней энергии. Это энергия телесных, психических, духовных состояний. Они характеризуются неустойчивостью, изменчивостью, возникающей в процессе приспособления индивида к окружающему миру. В ходе их реализации рождаются различные переживания, дающие силу для осуществления всех человеческих замыслов. Наилучшие из них всегда связаны с любовью. Поэтому устойчивым, *неизменным в любви является* то, что она возникает и живет только там, где есть разнообразные, насыщенные созидательной энергией чувств людей.

Даже простейшее физическое влечение к понравившемуся предмету или человеку обязательно вызывает особые переживания, побуждающие к направленным действиям. Их осуществление предполагает получение огромного удовольствия от обладания предметом влечения. Если же оно по разным причинам не достигается, тогда возникают страдания, которые, по мнению многих людей, являются обязательным компонентом любви. Народная мудрость утверждает: «Кто не страдает, тот не любит». Как же в возвышающей и окрыляющей человека любви могут скрываться бросающие его в пропасть мучений страдания? Само их наличие еще раз указывает на то, что *основу любви надо искать в самой природе человеческих чувств*. Именно в них скрыта

вся тайна возникновения и сохранения любви во всем многообразии ее проявления.

Следовательно, научное изучение любви, даже в самой доступной для всех форме, предполагает рассмотрение того, что сопровождает каждый наш шаг, каждую мысль. Таковыми являются наши разнообразные *чувства*. Они присущи во всем богатстве их проявления только человеку, у животных существуют лишь простейшие, исходные формы подобных им переживаний. Только высшему в мире существу дана способность с раннего детства совершенствоваться в процессе приобщения к культуре свои самые разнообразные чувства, в том числе и чувство любви. Поэтому для понимания ее сущности попытаемся выделить основные характеристики чувственных переживаний человека.

### Природа человеческих чувств

Чувства людей относятся к числу важнейших психических образований. Они сопровождают все его практические действия и существуют для того, чтобы обеспечить, прежде всего, *приспособление* к изменениям, происходящим в окружающем мире. Если бы природа, предметы, люди, наш собственный организм оставались неизменными, то не было бы эмоций, чувств, настроений. Однако мы постоянно ощущаем различные воздействия, которые требуют преобразований в привычном поведении. То где-то заболит, то что-то случится на работе, а иногда удивят близкие люди. Полного покоя на длительное время никому не удастся достигнуть, разве что при переходе в мир иной.

Различные внешние факторы, а также наш собственный организм постоянно информируют о каких-либо изменениях, происходящих в них. В то же время сама психика всегда настроена на восприятие *устойчивого*, уже ей известного. В ней имеется выработанная на основе прежнего опыта схема, т.н. «стереотип» реагирования на различные влияния. Когда в условиях жизни человека наблюдается весьма высокая устойчивость, то он действует, опираясь на находящийся в подсознании стереотип. Он «подсказывает», к чему следует вовремя подготовиться, и мы во всеоружии встречаем различные события, происходящие с нами.

Совпадение реальности с ожиданиями вызывает особое психическое состояние, обозначаемое термином *настроение*. Оно может быть как положительным, так и отрицательным. Например, когда люди изначально ждут от окружающих только дурного, то всякое подтверждение этого только укрепляет их пессимизм и разочарование в жизни. Возникает плохое настроение. Положительный настрой, наоборот, формирует установку на восприятие приятного, несущего радость и удовольствие.

Однако нас поджидают неожиданности на каждом шагу, и имеющиеся стереотипы невольно оказываются в чем-то ложными. В этом случае организму требуются силы для быстрой перестройки своих действий. Должна возникнуть особая психическая реакция на противоречие между имеющейся установкой и новыми обстоятельствами. Она обязательно появляется, обеспечивая приспособление к иной действительности. Эта реакция организма называется *эмоцией*. Она представляет собой особый всплеск, изменение в психическом состоянии, вызванное несовпадением реальной жизни с нашими ожиданиями.

Без эмоций чувства не возникают. Поэтому несколько подробнее остановимся на природе эмоциональных переживаний людей. Человек, для обеспечения эффективного взаимодействия с миром, всегда вырабатывает определенную готовность встретить те или иные трудности, проблемы, влияния. В этой готовности, называемой установкой, выражено представление о том, что и как может происходить во внешней среде, какие действия следует предпринять в ожидаемых обстоятельствах. В итоге многие наши поступки совершаются практически без длительного осмысления, в автоматическом режиме. Невольно возникает представление о том, что люди часто не настолько сильно, как им кажется, отличаются от животных. Те реагируют на мир на основе инстинктов, и многие индивиды уподобляются им, руководствуясь устаревшими стереотипами, находящимися в подсознании. Такой человек не думает, а сразу действует, неизбежно совершая многочисленные ошибки.

Однако даже глубокие размышления не позволяют в полной мере прогнозировать происходящие в жизни изменения. Наш разум отягощен разными схемами ожидаемой действительности.

Их столкновение с реальностью вызывает положительные или отрицательные эмоции.

Они сигнализируют о том, что необходимо осуществить изменение в этих схемах-установках. При этом возможно два варианта действий. Первый – привести их содержание в соответствие с тем, что диктуют новые условия жизни. Второй - сохранить прежние представления, вступив на путь борьбы с враждебными, неприемлемыми обстоятельствами.

Видимо, оба варианта могут быть оправданы, в зависимости от конкретной ситуации. Однако следует заметить, что борьба с тем, что не позволяет осуществить наши мечты, также требует определенной коррекции прежних представлений. Их необходимо усилить, сделать более жесткими, категоричными. Следовательно, в любом случае человеку приходится при изменениях в окружающем мире, так или иначе, преобразовывать свои установки. Психическим побуждением к этому являются эмоции. Без них мы бы погибли, не сумев вовремя среагировать на различные сигналы внешней среды и нашего собственного организма.

Каким же образом эмоции вызывают смену установок? Этот процесс осуществляется в рамках т.н. ценностных ориентаций. Именно в них собраны все наши представления о том, что для нас может быть полезно, а что вредно. Ведь новая установка, приходящая на смену отвергаемой, должна обеспечить более полное приспособление к жизни. Следовательно, процесс формирования новых ожиданий осуществляется в ходе сравнения вариантов возможных действий на основе предполагаемой их *ценности*. Слом старых установок и выработка новых обеспечивается особыми психическими переживаниями, называемыми *чувствами*. Они возникают только тогда, когда происходят преобразования в представлениях людей о том, что допустимо делать, а от чего следует воздержаться. Поэтому чувства выступают *главным двигателем всех изменений в сознании и поведении* людей. Без их становления и развития человек не сумел бы выйти из мира дикой природы и создать все многообразие материальной и духовной культуры.

Поскольку, чаще всего, нелегко отказаться от привычного, стереотипного, а еще труднее найти новый, оптимальный способ

поведения в изменившихся обстоятельствах, чувства бывают глубокими и длительными в отличие от коротких, нередко бурных эмоций. Чувства обладают колоссальной энергетической насыщенностью, поскольку благодаря им происходит как слом устаревших привычек, так и выработка иных вариантов действий. Так как при формировании новых установок используется прежний опыт, заново осмысливаются имеющиеся знания, то чувственные переживания часто включают в себя глубокие рациональные суждения. Они бы вообще не возникали, если бы чувства не заставляли осмысленно искать с помощью тщательного анализа различных фактов наиболее оптимальный способ приспособления к новым условиям жизни. Поэтому чувства можно рассматривать в качестве того психического образования, которое порождает разум. Кто бесчувственный, тот неизбежно глупый.

Выявление сути эмоций и чувств позволяет нам сделать первый предварительный вывод о том, что любовь, как особое чувство, живет только тогда, когда человек *ищет и утверждает новые варианты* взаимодействия с предметом своей любви. Как только появляется некая устойчивость, повторяемость в отношениях с любимым, так возникает угроза тихого ее засыпания и, возможно, умирания. Покой ведет к замене любви привычкой, долгом. Кажется, все прекрасно, так как отсутствуют сильные негативные потрясения. Но исчезли и взлеты чувств, испарилась радость, осталась одна скука.

Все причины такой метаморфозы без специального анализа сущности любви как особого рода чувства нелегко выявить. Поэтому многие испытывают трудности как с рассмотрением факторов ее возникновения, так и неожиданной потери. Они не желают признавать тот факт, что истинная причина всех наблюдаемых циклов преобразования любви скрыта в происходящих в самом человеке изменениях. Чтобы ее сохранить, надо что-то и кого-то постоянно совершенствовать. Но для многих является большой тайной, что конкретно и каким образом менять.

Раскрыть ее можно только после предварительного рассмотрения особенностей возникновения разных по направленности чувств.

## Положительные и отрицательные чувства

Любовь всегда относят к положительным чувствам. Чем же они отличаются от т.н. отрицательных переживаний? Последние возникают тогда, когда человек сталкивается с тем, что его ожидания оказались завышенными. Он предполагал, что события будут разворачиваться по привычной схеме, но неожиданно обстоятельства создали дополнительные *трудности*. Возникает негативная эмоция для того, чтобы затормозить реализацию имеющейся установки. Изменившиеся обстоятельства указывают на ее ошибочность и заставляют искать новый вариант действий. Он связан либо с отказом от прежней схемы поведения, либо с попыткой утвердить любой ценой привычные желания.

В последнем случае вновь возникшие трудности подталкивают к мобилизации внутренних сил на их преодоление. В системе ценностных ориентаций происходит поиск способов ликвидации любой ценой неожиданных препятствий. Человек отрицает новую реальность и активно стремится восстановить прежний порядок вещей.

Наполненные таким содержанием чувства относятся к разряду сильных негативных переживаний. Их проявление существенно тормозит приспособление индивида к меняющимся условиям жизни, тем новым требованиям, которые она к нему предъявляет. Формируется установка на активное сопротивление обстоятельствам, часто без серьезного и глубокого анализа причин их появления и возможности существования в новой обстановке. Человек, охваченный отрицательными эмоциями и чувствами, невольно глупеет. У него не хватает времени для того, чтобы спокойно разобраться в истинных причинах изменений и найти наилучший вариант действий.

Он, нередко, начинает предъявлять претензии к другим людям, воспринимая всех, кто не согласен с его позицией, как явных врагов. Разрушается нормальное общение с родственниками, друзьями, коллегами по работе. Начинается поиск методов борьбы не только с непривычными обстоятельствами, но и с теми людьми, которые быстрее адаптировались к ним. Если прежде

проявлялось дружеское расположение, то теперь оно заменилось на противоположное. Чувство любви приносится в жертву личным пристрастиям, желанию сохранить неизменным привычный порядок вещей.

Конечно, в ряде случаев человек *обязан* активно сопротивляться негативным условиям, в которые он невольно попадает. Вряд ли можно мириться с хамством, грубостью, унижением человеческого достоинства, тяжелыми материальными условиями жизни. Отрицательные чувства в этих случаях мобилизуют личность на борьбу за сохранение в себе всего того ценного, что вызывает уважение к ней со стороны окружающих. Еще раз утверждается истинная любовь к свободе. Только гордый и стойкий человек способен помочь и себе, и тем, кто оказался в сложных обстоятельствах и не всегда имеет силы для умелого их преодоления.

С любовью совместимы только те отрицательные переживания, которые направлены на изменение устаревших стереотипов повседневной жизнедеятельности *самого* индивида. В этом случае негативная эмоция рождает не сопротивление новым требованиям жизни, а *разумное приспособление* к ним. Обнаружив несовпадение ожиданий с действительностью, человек, прежде всего, начинает искать причину неудачи *в себе*, а не в других людях и обстоятельствах. Ошибка, нередко, заключается в том, что он где-то неправильно рассчитал свои силы, понадеялся на авось, вовремя не получил нужную информацию, слишком доверился окружающим.

Отрицательные чувства в этом случае обеспечивают не только отказ от ошибочных представлений. Их главная функция заключается в побуждении к дальнейшему совершенствованию отношений личности с окружающим миром. Человек в процессе их переживания вырабатывает более высокие требования к себе, учится лучше анализировать происходящие вокруг него изменения, становится мудрее.

Направленные на преобразования имеющихся представлений о природе, людях негативные чувства выполняют огромную позитивную работу, обеспечивая более полную адаптацию личности к меняющейся жизни без предательства самого себя и окру-



жающих. Не только сохраняется, но и умножается любовь к себе и другим людям. Этим объясняется периодическое сопровождение этого прекрасного чувства, которое должно давать только одну радость, по *форме* отрицательными, а по содержанию *положительными переживаниями*. Они направлены на постоянное самосовершенствование, включая в любовь к себе таких, не всегда приятных для индивида чувств, как стыд, совесть, долг, ответственность.

Те, в свою очередь, побуждают к постоянному *развитию любви*, не позволяя ей останавливаться на достигнутом уровне. Длительное состояние блаженства, без какого-либо движения к более возвышенному состоянию, неизбежно убивает саму способность к чувственным переживаниям. В этом заключается важнейший закон их существования. Они же возникают только тогда, когда приходится нечто *менять в системе ценностей* человека. Если в них абсолютно ничего не преобразуется в течение даже относительно короткого периода, то любовь постепенно погибает, а с ней и сам человек.

Пределов для самосовершенствования не существует. Мы их устанавливаем сами. Поэтому Фауст согласился с условием Мефистофеля взять его душу, когда он произнесет: «Остановись мгновенье – ты прекрасно!» Герою уже не надо было помогать умереть, он сам отказался от жизни. Ведь жизнь представляет собой постоянное изменение тела, души либо в позитивную, либо в негативную сторону. Истинная любовь сопровождает тех, кто не останавливается на достигнутом, а всегда стремится в более прекрасному, возвышенному. У такого человека господствуют побуждающие к саморазвитию чувства: гордость, стыд, совесть, долг, раскаяние, мужественность, уверенность в своих силах, высокая ответственность за себя и любимых.

Однако существуют не только по *форме* отрицательные, а по содержанию *положительные чувства*. Люди стремятся к тому, чтобы иметь *полностью* позитивные переживания. Они доставляют максимальную радость, блаженство и обеспечивают высокое удовлетворение жизнью. Однако их достижение не всегда зависит от нас.

Механизм получения полностью положительных переживаний очень схож с тем, который обеспечивает возникновение противоположных по знаку чувств. Сначала происходит столкновение установки с несоответствующей ей реальностью. Только она отличается тем, что значительно *превосходит* то, что предполагалось. Рождается положительная эмоция, которая посылает сигнал о неожиданно возникшей очень благоприятной ситуации. Невольно задается ориентация на изменение имеющейся установки на ту, в которой фиксируются доставляющие большое удовольствие новые обстоятельства. Ее формирование рождает яркие и сильные положительные переживания. Они обеспечивают возникновение и утверждение в системе ценностных ориентаций устойчивых представлений о появлении *более комфортных* условий жизни. Последние включают в себя не только внешние факторы, но и такие внутренние, как, например, уверенность в себе, чувство гордости, оптимизм и т.п.

Глубокие и устойчивые положительные чувства отражают повышение *уровня свободы* человеческой жизнедеятельности. Индивид ощущает уменьшение степени своей зависимости от внешней случайности. Он переживает радость не только от самой благоприятной ситуации, но и от того, что сумел *выбрать* самый оптимальный вариант поведения, который позволил достигнуть больших успехов. Поэтому следует различать удовлетворение, получаемое от его Величества Случая, когда простое везение дало приятную неожиданность, от того, которое является итогом изучения реальности, осмысления способов получения наилучшего результата и весьма активных действий по его достижению. Тогда положительные чувства являются следствием *развития* умственных способностей, моральных и эстетических установок, не прекращающейся познавательной деятельности, воли и упорства.

По этой причине любовь не может нести одну радость, если человеку *случайно* встретился тот, о ком он мечтал в глубине души. Спонтанно возникнув, она в самых неподходящих обстоятельствах исчезнет. Причина в том, что человек *не подготовил себя* в достаточной мере к встрече с прекрасным. Он не может быть долго рядом с тем, кто его в чем-то превосходит. Появляет-

ся усталость от того, что надо постоянно дотягиваться до более высокого и, в конечном счете, недоступного.

Рассчитывающий только на везение, не способен изменить себя так, чтобы всегда соответствовать более высоким требованиям жизни. Его установки не преобразуются в результате глубокого осмысления того, что несет в себе новое. Он лишь безмятежно, ничего не делая, начинает ждать продолжения позитивного к нему отношения. Однако дважды большого везения не бывает. Устойчивый успех приходит к тому, кто шел к нему сложными путями самосовершенствования и постоянного изучения тех изменений, которые происходят в реальной жизни. Только такой духовный труд позволяет создать необходимые предпосылки для возникновения устойчивой радости.

Те положительные чувства, рождение которых подготовлено самим человеком, оказываются более длительными, чем возникающие случайно, лишь на природной основе. Причина в том, что вызванные только активностью самого организма, реагирующего на позитивные изменения во внешней среде, они носят короткий по времени характер. Происходит очень быстрое привыкание к телесному комфорту. Когда же индивид постепенно вырабатывает в своем сознании новое представление о доставляющей ему радость жизни, то он четко выделяет то, *что зависит от него* в обеспечении ее сохранения. Человек понимает, что всякое его расслабление, снижение требовательности к себе тут же приведет к потере достигнутого.

Случайная радость ничего не меняет в ценностях личности, вызывая, поэтому, скорое привыкание к неожиданной удаче. Она принимается сразу без длительных рассуждений. Состояние бездеятельного ожидания радости убивает само чувство, как вечный процесс поиска вариантов изменения себя и внешних условий. Любовь, построенная на кем-то создаваемых сюрпризах, быстро истощает потенциал удовольствий и скоро улетучивается. По этой причине положительные чувства кажутся многим короткими по времени, а отрицательные –вечно нас сопровождающими.

Анализ отрицательных и положительных чувств позволяет сделать следующие выводы. Во-первых, любовь представляет собой особое чувство, которое связано с общим механизмом воз-

никновения и сохранения положительных чувств. Она всегда появляется в результате несовпадения наших ожиданий и реальности. Поэтому психологи отмечают, что для ее возникновения обязательно должна быть какая-то неожиданность. Например, непривычный для данного человека овал лица встречного, цвет его глаз, приятная улыбка, манера говорить и т.д.

Во-вторых, каждый человек создает *сам* то, что может вызвать у него состояние влюбленности. От его природной предрасположенности, всего опыта предшествующей жизни зависит то, какие представления о прекрасном, «родном» человеке у него утвердятся в качестве содержания ориентаций и установок на любовь. Именно на их основе будет возникать то внутреннее потрясение, которое вызовет первую эмоцию приятного удивления и восторга только что влюбившегося человека.

Внешний мир не навязывает предмет любви, мы сами неосознанно *его выбираем*. В нас от рождения заложен стереотип образа тех людей, которые будут вызывать приятное удивление, радость, любовь. В детстве и в юности этот образ уточняется на основе встречи в жизни и на экране телевизора, кинотеатра с красивыми внешне и внутренне людьми. В итоге формируется определенное ожидание того, кто очень понравится и, возможно, станет самым близким человеком.

В-третьих, кто не имеет в данный момент установки на любовь, тот не может удивиться даже прекрасному «ангелу во плоти». Этим объясняется тот факт, что каждый влюбляется только тогда, когда он к этому *готов*, когда он этого неосознанно желает.

Внешними ухищрениями чувство не вызовешь, поскольку пойдешь против законов возникновения положительных чувств. Жизнь накажет безответной любовью. Ее объект либо вообще в данный момент не имеет желания любить, либо для него нужен не тот человек, который сейчас в него влюбился. Каждый индивид может вызвать ответное чувство только у «своего», как бы ему предназначенного, того, кто предрасположен природой, а также всей предшествующей жизнью влюбиться в него.

В-четвертых, любовь оказывается короткой и сопровождается тяжелыми переживаниями, когда возникает по *одной* или не-

скольким чертам того целостного образа, который существует у личности по поводу самого прекрасного для нее спутника жизни. Такая ограниченная по содержанию любовь постоянно наталкивается на массу того, что ей изначально противоречит. Человек стремится получать удовольствие постоянно, а не только в каких-то особых случаях. Если этого не происходит, то совместная жизнь превращается в нескончаемую череду смены светлых периодов на темные и т.д. Не все это выдерживают и, в конечном счете, расстаются.

В-пятых, любовь может долго существовать и приносить взаимную радость, когда она включает только те отрицательные переживания, которые обеспечивают самосовершенствование личности. К таковым относятся стыд, совесть, долг, ответственность и т.п.

Выделение указанных характеристик любви, вытекающих из рассмотрения самой природы положительных чувств, позволяет полнее описать ее сущность, качественные отличия от всех других возвышенных, сильных и ярких переживаний.

### Сущность любви

Любое положительное чувство имеет только ему присущее содержание. Поэтому выяснить сущность любви можно только путем выявления того, чем же она отличается от других позитивных переживаний. Главная ее особенность определяется той *ценностью*, на базе которой формируется любовь. Что же это за ценность?

Все ценности человека вытекают из его потребностей. Каждому от рождения даны т.н. фундаментальные природные потребности, например, в пище, тепле, заботе матери, в достижении самостоятельности, в продолжении рода. В результате развития человеческого общества создаются также новые важнейшие социальные потребности, присущие всем людям: в обеспечении комфортных условий существования, принятии личности окружающими, в реализации способностей и т.д. От рождения также дана постоянно дополняемая новыми характеристиками особая

потребность в высшем блаженстве, полном удовольствии, великой радости, обозначаемая понятием *счастье*.

Каждый вкладывает в него свое содержание. У одного оно сводится к возможности вкусно поесть, у другого – создать что-то необычное, потрясающее и т.д. до бесконечности. Быть счастливым – значит чувствовать достижение того, что является в полной мере «своим», самым для нас подходящим.

Потребность в счастье создает представления о различных способах его получения. В них обязательно выражена *индивидуальность*, неповторимость конкретной личности, проявляющаяся в тех, не всегда четко осознаваемых, тонкостях восприятия того, что доставляет максимальную радость. В итоге возникает в системе ценностей совокупность установок, в которых выражено ожидание того, что будет *полностью* соответствовать особенностям представлений личности о «своем», самом близком. Человек ищет те предметы, а также людей, которые доставят великое наслаждение слитности с ними.

Это *другое* станет дополнять его, поскольку он всегда чувствует свою ограниченность, незавершенность. Она действительно существует изначально, т.к. индивид без поддержки соплеменников вообще не выживет в борьбе с дикой природой, не создаст приемлемые условия жизни, не продолжит род. Во всей природе каждое живое требует другого, несколько от него отличающегося, как минимум для решения задач, связанных с продолжением рода, защиты беспомощного новорожденного, заботы о нем в процессе его взросления. У человека, с учетом многообразия проявлений индивидуальных черт, формируется особая потребность в поиске «своего», т.н. «второй половины».

Само это выражение в образной форме отражает сущность любви, которая заключается в ощущении всеобъемлющей, огромной радости от наличия рядом тех предметов, людей, которых можно назвать «своими». *Любовь представляет собой самое прекрасное, яркое, доставляющее высшую радость переживание процесса утверждения «другого» в качестве «своего»*. Она включает в себя сначала поиск самого совпадающего с нашими индивидуальными потребностями предмета, а затем постоянное переживание того, насколько он сохраняется в качестве подлин-

но «моего», а не становится «чужим». Поэтому человек, стремясь к любви, сначала конструирует для себя желанную реальность в фантазиях. Создание самых возвышенных образов ведет к формированию тех критериев, на основе которых индивид будет различать «свое» и «чужое». Формируется представление о самом ценном для личности, доставляющем максимальную радость.

Это, пронизанное оптимизмом, движение в нашем воображении картинок наиболее приятного составляет содержание романтической фазы любви. Когда же находим желанный объект любви, то тогда это чувство живет в процессе постоянного подтверждения степени «нашего», родного в действиях возлюбленного. По этой причине люди всегда стремятся найти те примеры, образцы поведения, которые явно доказывают наличие желаемого для нас в поступках любимого.

Тогда возникает восхитительное ощущение ценности истинной полноты жизни. То, что еще недавно было далеким, чужим становится самым близким, родным, поскольку не только полностью совпадает со смутным ожиданием счастья, но и превосходит его. Реальность доставляет одно удовольствие, так как угадываются самые глубокие, нередко скрываемые от посторонних глаз желания человека. Кажется, что ничего не требуется для получения вечной радости, она возникает сама по себе, благодаря удивительному совпадению действий предмета восхищения или человека с тем, что составляет содержание мечты о «своем», наиболее полно соответствующем нашей уникальности.

Она же оказывается очень разной. Поэтому люди сильно отличаются в понимании того, что достойно любви, а что вызывает прямо противоположные чувства. В итоге отсутствует общее для всех представление о любимых вещах, книгах, фильмах, людях. Ни ученые, ни поэты не способны описать то содержание любви, которое будет признано всеми. Каждому нужно «свое», наиболее подходящее ему, а не другому. Однако, при всех различиях обнаруживается и сходство в том, что чаще всего вызывает это прекрасное переживание. Любят то, что обеспечивает более высокую защищенность, надежность, уверенность в завтрашнем дне, взаимопонимание, соответствует распространенным представлениям о гармонии и красоте. В результате появляются люди, кото-

рые нравятся многим. С ними хочется слиться душой и телом, переживая радость полного единства.

При этом того, которое не исчезает, а продолжается вечно. Однако это возможно только при следующем условии: мнение о том, что является для нас «своим» развивается, обогащается новым содержанием как под влиянием положительных изменений в самом объекте любви, так и в результате более полного раскрытия нашей индивидуальности. Если этого не произойдет, то прекратится само чувственное переживание. Оно живет лишь при наличии перемен. Следовательно, любовь сохраняется до тех пор, пока и мы, и объекты нашего восхищения вместе совершенствуемся. Кто к этому готов, тот и достоин взаимной любви.

Само представление о «своем», самом подходящем может строиться как на принципе *умножения* того, что имеется у личности, так и *дополнения* с помощью противоположного. В первом случае происходит поиск человека, чьи взгляды, мнения, оценки будут очень *схожими* с нашими. Во втором, ощущая некую свою неполноценность, личность стремится встретить того, кто является, по ее мнению, более совершенным. Например, демонстрирует в каких-то делах сильный характер, оперативно принимает решения, действует смело, или ярче проявляет мягкость, нежность, сочувствие. Природа этими способностями данного индивида не наградила, и он пытается компенсировать недостаток с помощью любимого человека. Однако следует заметить, что совместная жизнь очень различающихся людей нередко сопровождается периодическими конфликтами, омрачающими состояние радости и, в конечном счете, значительно ослабляющими их любовь.

Поиск «своего» также обусловлен тем, что у каждого человека, видимо, постоянно существует ощущение некой враждебности окружающего мира. Очень часто в нем отсутствует то, что приносит положительные переживания. Более того, как только в своих мечтах придумаешь нечто для себя приятное, так обязательно по неизвестным причинам произойдет прямо противоположное. Как будто какая-то враждебная сила подслушивает наши мысли и делает все для того, чтобы они не осуществились. Поэтому потребность в том, чтобы предметы или люди полностью



соответствовали всем сокровенным желаниям, является очень острой.

Ориентация на любовь становится важнейшей из-за того, что человек только тогда ощущает всю полноту и прелесть жизни, когда *он* определяет свои поступки, а не внешние обстоятельства. Хочется освободиться от диктата окружающего мира, чьи требования не совпадают с нашими представлениями. Людям присуща великая потребность в *свободе*. Любовь – это свобода полной, радостной жизни, потому что понравившиеся предметы или люди оказываются в полной мере «своими».

Быть «своим» - значит по всем характеристикам совпадать с тем, что составляет уникальный перечень наших индивидуальных желаний, стремлений, вкусов, предпочтений. Это соответствие всегда поражает своей неожиданностью, вызывая восхищение и восторг. Кажется, ничего не надо делать, чтобы возникшее единение сохранялось вечно. Поэтому любовь очень часто понимают как бесконечное *потребление* того, что дает предмет радости. Ведь он же «свой» и, кажется, всегда останется таковым. Не обманет, не предаст, не исчезнет, т.е. не станет «чужим».

Однако тогда он должен меняться, преобразовываться в том же темпе, что и любящий человек. *Мы*, а не объект любви, задаем как само содержание, так и характер, направленность этого чувства. Если нам нравится вещь, то мы ей приписываем желаемые свойства, доставляющие приятные ощущения. При этом на генетическом уровне каждому человеку дана предрасположенность к выделению тех предметов, которые он станет считать «своими». Они будут вызывать у него особое, ничем не объяснимое влечение и восприниматься как самые красивые. Также заложен в подсознании образ тех людей, которые будут вызывать у нас особое притяжение, влечение, сопротивляться которому очень трудно.

Существует *изначальная предопределенность выбора* объекта любви. Поэтому люди часто не свободны в своих вкусах, предпочтениях. Их основа заложена в тех стереотипах восприятия реальности, которые нам даны от рождения. Существует в глубинах подсознания особая «*матрица любви*». Она представляет собой набор картинок самого для нас подходящего. Общее и уникальное в ней в значительной степени определяет выбор того, что нам

будет очень нравиться, вызывая восторг и радость. По этой причине разумом невозможно в полной мере контролировать процесс возникновения любви к конкретным вещам, людям. Она всегда возникает как неожиданный порыв, в котором проявляется великая сила нашего подсознания. Этим объясняются как взлеты, так и падения любви. Начинаешь понимать правоту народной поговорки: «Любовь зла, полюбишь и козла».

Человек нередко сам удивляется неудержимой склонности к тому, что опасно, разрушает его психически и физически. Причина в том, что на бессознательном уровне индивиду даны как стереотипы сохраняющего его жизнь поведения, так и уничтожающего. Известно же, что в живой клетке есть то, что ее воспроизводит, и то, что обрекает на гибель. Так и у каждого человека «своим» может быть как предмет, который создает высокую опасность для физического, психического здоровья, так и тот, что существенно укрепляет его.

Этим объясняется, в частности, предрасположенность некоторых людей к курению, алкоголю, наркотикам, постоянному риску. Они, помимо своего сознания, любят то, что их быстро или медленно убивает. Этим отличаются реальные и потенциальные самоубийцы от других людей. Им очень трудно преодолеть тягу к вредному, так как необходима большая воля, чтобы остановить действие сил подсознания, опирающихся на такое в своей сути позитивное чувство.

По этой же причине существует влечение к тем людям, которые обязательно сделают индивида фактически несчастным, ибо их скрываемый до поры внутренний мир не совпадает с тем образом «родного», что имеется в его «матрице любви». В ней заложены *только отдельные* физические и психические характеристики человека, на основе которых будет осуществляться первичный отбор «своего». Дальнейшее общение может показать ошибочность возникших ожиданий. Однако природные факторы, а не созданные культурой представления о прекрасном, являются часто ведущими при возникновении влечения к тому человеку, который кажется нам самым близким, наиболее подходящим. Сформированный воспитанием внутренний мир людей распознать сложно и для этого требуется определенное время. Влюб-

ленность же торопит и может привести к неожиданным страданиям. Неосознанное влечение следует воспринимать только как основу для того общения, в процессе которого удастся выяснить степень схожести нравственных, эстетических ориентаций двух людей и тогда уже принять другого как полностью своего.

Однако многие отдаются природной стихии и не могут бороться со своей влюбленностью в тех, кто делает их жизнь тяжелой, наполненной сплошными конфликтами и борьбой за простейшее выживание.

Для тех, кто внутренне слаб, действенным средством может оказаться переключение на то, что обладает не меньшей притягательной силой. Это «другое», превращаясь в объект любви, может отвлечь от побуждения к общению с дурным, вредным, ведущим к самоуничтожению. Поэтому в какой-то мере оправдан совет от несчастной любви: «Клин клином вышибают».

Конечно, не только природная предрасположенность определяет то, что кажется нам «своим». Яркие положительные переживания по поводу различных предметов, людей формируются также на основе того, что стало приятным в раннем детстве. *Воспитание* в значительной мере влияет на представление о прекрасном и безобразном. Подражание в раннем возрасте тем, кто нам нравится, ведет к тому, что усваиваются их предпочтения при выборе объекта любви. Эта закономерность возникновения любви наглядно проявляется в смене моды на одежду, кумиров эстрады, киноиндустрии, спортсменов. Сегодня любимыми артистами для многих миллионов людей на разных континентах могут быть одни исполнители популярных песен, а завтра – совсем другие.

Такая сформированная *извне* любовь оказывается недолгой потому, что представление о «своем», т.н. родном для нас созрело не *изнутри* на базе подсознательного, воспитанного, а вызвано естественным желанием «быть как все», не прослыть «белой вороной». Возникает невольное заражение всеобщим увлечением, и человек воспринимает в качестве «своего» то, что *объединяет* его с окружающими людьми, а не то, что *отличает*, делая неповторимым.

Вообще невозможно любить только то, что дополняет до некой целостности, полноты лишь данного индивида. Человек представляет собой единство того, что является общим для всех людей, специфическим для сравнительно небольшой группы, и, наконец, присущим ему одному. Следовательно, содержание ценностей, связанных с прекрасным, восхитительным включает в себя как распространенные среди многих людей представления, так и встречающиеся очень редко. Этим определяется наличие общих для миллионов на всех континентах объектов любви, в качестве которых могут выступать как картины великих художников, произведения известных композиторов, так и прославленные полководцы, ученые, политики, артисты. В то же время часто встречается то «свое», что присуще очень узкому кругу людей.

При поиске любимого человека приходится ориентироваться на то, чтобы «своим» для обоих было хотя бы *большинство* предметов, явлений, людей, с которыми сталкиваешься в повседневной жизни. Абсолютно полное совпадение вкусов встречается крайне редко. Как говорится: «На вкус и цвет товарища нет». Каждый индивид вынужден в большей или меньшей степени *приспосабливаться* к тем, кого он полюбил на основе нахождения в нем *значительной* степени «своего», родного. В процессе совместной жизни возможно постоянное сближение мнений, взглядов, поступков. Тогда любовь будет укрепляться, постоянно увеличивая объем того, что вызывает взаимную радость.

Представление о прекрасном, самом приятном не только дается природой и воспитанием в детстве, но оно еще формируется активными действиями *самой* личности. Человек, как только приобретает навык сравнивать в образной форме разные вещи, выделяя то, что ему приносит удовольствие, начинает *фантазировать*. Он придумывает себе то, что может принести большую радость. *Самостоятельно* создается та система ценностей, в которую включены все «картинки» приятного, самого близкого, родного. В итоге содержание мечты становится той установкой, на основе которой воспринимается возможный предмет любви. Если таковой обнаруживается, тогда и возникает, фактически нами самими сконструированное, это прекрасное чувство.

Мы придумываем те свойства вещей, качества людей, которые нам должны понравиться. Начинаем их невольно искать в окружающих. Если находим нечто похожее, то включается система дополнения отдельного элемента другими, которых не хватает для целостного образа «своего». Происходит то, что Стендаль назвал «кристаллизацией». Создается идеальная картинка полного совпадения действительности с мечтой, и мы еще сильнее влюбляемся. За «свое» принимается не реальность, а наше представление, перенесенное на объект восхищения. В итоге радость создается не объектом любви, а нами самими в результате незаметного *самообмана*.

Без него оказывается невозможно влюбиться. Во-первых, требуется много времени для выяснения истинной степени схожести с желаемым того, что уже частично понравилось. Пока будешь это узнавать, яркость и побудительная сила влюбленности исчезнет. Во-вторых, всегда тайное объясняется уже известным. Мы лучше всего знаем самих себя. Поэтому легче наградить другого человека приятными для нас качествами, чем заниматься скрупулезным познанием истины. В-третьих, многие люди привыкли воспринимать окружающий мир только в двух цветах. Если случайно встретились с дурным, то все остальное оценивается как плохое. Когда же что-то приятно удивляет, то на все остальное смотрят через т.н. «розовые» очки.

Самообман позволяет за *короткое время* создать целостный образ другого как «своего», как самого близкого, родного и полностью в него влюбиться. Человек быстро подтягивает реальность под свои мечты и начинает активно добиваться достижения полного физического, духовного единства с тем, кто воспринимается как «вторая половина». Если бы разум строго контролировал процесс выяснения степени действительного соответствия любимого тому, что от него ожидаешь, то тогда бы отсутствовала та энергичность, решительность, оперативность, которая требуется для сильной любви.

Великое чувство рождает огромную внутреннюю силу для преодоления всех препятствий, которые возникают на пути влюбленных. Торжествует безумная любовь, так ярко проявив-

шаяся у Ромео и Джульетты, Тристана и Изольды, Антония и Клеопатры.

Когда же в повседневном общении обнаруживается наличие в большом количестве «чужого» в том, что казалось родным, близким, наступает глубокое разочарование, убивающее восхищение и радость. Поскольку само прекрасное, возвышенное создано лишь нашим воображением, а признать свою наивность всегда крайне трудно, то обычно обвиняем во всех грехах того, кем недавно восхищались. Теряется не только любовь к конкретному человеку, но и вера в то, что вообще такое чувство существует.

Поэтому главной проблемой любви является умелое нахождение действительного, а не иллюзорного «своего». Как это сделать? Попытаемся найти ответ на этот трудный вопрос.

### **Механизм возникновения любви**

Как и всякое чувство, любовь начинается с особой эмоции. Таковой выступает очень *приятное удивление*, которое появляется в результате того, что неожиданно человек видит, ощущает нечто превосходящее его ожидания. В них, прежде всего, выражается данное от природы содержание «матрицы любви». На уровне подсознания уже заложено то, что может нас в жизни поразить, вызвать целую гамму положительных переживаний. Эта матрица сочетает в себе то, что удивляет многих и то, что поражает лишь наше индивидуальное воображение. Первое вызывает схожесть в предметах любви у значительной части людей, а второе – неповторимость в них.

Удивление возникает из-за того, что в обыденной жизни люди сравнительно редко встречаются с тем, что превосходит установку на самое приятное для них. Если бы такое происходило часто, то тогда быстро бы возникло привыкание, ограничивающее саму возможность появления удивления. Этим объясняется то, что еще недавно вызывающий восторг человек через очень короткое время перестает чем-либо поражать и в лучшем случае не портит настроение.

Если объект любви уже не порождает положительной эмоции, то постепенно исчезает и само чувство. Оно не может существо-

вать без обязательно присущих ему сильных психических реакций на непривычное. По этой причине, в частности, замужние женщины периодически пытаются удивлять своих супругов неожиданно изменившейся прической, новым платьем, изысканным обедом и т.п. Те же сравнительно редко предпринимают аналогичные действия для того, чтобы приятно поразить своих жен. Ушло в прошлое то время, когда они в период ухаживания удивляли их красивыми букетами цветов, разнообразными подарками. Тогда они разогревали чувства избранниц чем-то новым, неожиданным в своем поведении. Добившись своего, становились, сами того не понимая, фактически безразличными к их переживаниям. Подобным образом ведут себя по отношению к мужьям и значительная часть женщин. В этом заключается одна из главных причин того, что семейная жизнь и любовь оказываются не всегда совместимыми. Первое еще продолжает существовать, хотя второе уже угасло. Начинают искать приятное удивление в другом месте и с иными людьми.

Таковы закономерности механизма возникновения и сохранения этого чувства. Его всегда рождает и каждый раз восстанавливает приятное удивление, указывающее на то, что тот, кто нас любит, старается всегда соответствовать нашим ожиданиям или даже в чем-то превосходить их. Он понимает, что привычка является той самой сильной болезнью, которая незаметно подтачивает все наши чувства, при этом не только положительные, но и отрицательные. Она лишает их способности меняться, а, следовательно, жить. Как только окружающий мир перестает в чем-либо преобразовывать наши установки, так умирают и эмоции, и чувства.

Приятное удивление рождает *чувство радости*. В нем отражается неожиданно возникшее соответствие реальности сформированным с течением жизни мечтам. Радость указывает на обнаружение того, что можно назвать в полном смысле «своим». Тогда и появляется чувство любви. Оно сразу утверждает установку на *обладание* тем предметом, который вызвал ощущение родного, близкого, самого желанного. Хочется *физически* сделать его своей неотъемлемой частью.

Подчиняясь этой потребности, женщина стремится чаще носить очень понравившиеся украшения, платья. Мужчина – приглянувшийся ему костюм, рубашку, галстук. Тратятся значительные средства на приобретение вызвавшей ощущение «своей» мебели, картины, машины.

Желание обладания возникает и тогда, когда на основе природной предрасположенности появляется чувство любви к человеку. Его внешность, голос, глаза, манеры поведения вызывают очень приятное удивление и радость. О причинах таких переживаний лучше не думать. Вразумительного ответа найти невозможно. Сама природа влечет к нему. Он неосознанно воспринимается «своим», той половинкой, с которой самой судьбой предназначено полное слияние. Рождается желание *безраздельного владения* им. При этом влюбленный не всегда интересуется потребностями того, кого считает полностью своим. Он невольно относится к нему как к бессловесной вещи. Если она вызывает высшую радость, то она «моя» во всех смыслах этого слова.

Руководствуясь такой установкой, мужчина нередко стремится любой ценой добиться очень понравившейся ему женщины. Когда же она сопротивляется, то может использовать силу, поскольку все средства хороши при приобретении любимого предмета. Такая «вещная» по типу любовь наблюдается и у детей, когда они заставляют родителей выполнять свои различные капризы. Взрослые невольно превращаются в роботов, не имеющих собственных желаний и мнений. Причина в том, что такой вид любви строится не на нормах культуры отношения к себе подобным, а на природном стремлении выражать любовь через *обладание* предметом устойчивой радости.

Нечто подобное наблюдается у домашних животных, которые демонстрируют свои предпочтения тем, что начинают требовать от хозяев понравившуюся пищу, место отдыха. Ребенок также с раннего детства проявляет влечение к тому, что доставляет ему удовольствие, через стремление к постоянному и устойчивому физическому обладанию предметом. Он не выпускает из рук любимую куклу, машинку. Каждую минуту желает видеть рядом маму, часто прикасается к ней. «Своим» считается только то, что



буквально принадлежит только мне и чем можно безраздельно распоряжаться.

Такая форма проявления любви вполне естественна, так как является единственно возможной в общении со многими явлениями природы и продуктами человеческой деятельности. Какими иными способами, кроме физического обладания, можно продемонстрировать любовь к украшениям, модной одежде, игрушкам и т.п.? Однако, такой подход нельзя механически переносить на отношения с людьми. Любовь к ним строится не только на данной от рождения предрасположенности, а включает в себя целую совокупность *норм, правил*, регулирующих наполненное радостью общение между индивидами. Личность изначально свободна и не может быть безгласным объектом любования и безраздельного обладания. Она несет радость другому в той мере, в какой *сама того желает*. Иначе возникает садистская, с одной стороны, и мазохистская - с другой, любовь.

Эти виды любви встречаются тогда, когда люди не поднимаются в своих положительных чувствах выше простейшей природной формы их существования. У них чувство вспыхивает на короткое время в результате неожиданно возникшего приятного удивления и радости от физического ощущения другого как полнотой «своего». Вызывая установку на обладание любой ценой объектом любви, такая форма ее проявления фактически уничтожает это чувство.

Потребление доставляющего удовольствие предмета, как известно, ведет к исчезновению потребности в нем на какое-то время. Организм насыщается и успокаивается до тех пор, пока вновь не возникает ощущение голода. Нечто схожее происходит и при любви, построенной только на потребности в обладании любимым человеком. К нему лишь периодически вспыхивает интерес, угасая после каждого акта обладания. Так муж, чья любовь к жене была вызвана только сексуальной потребностью, каждый раз вспоминает о своем чувстве к ней, когда снова возникает необходимость удовлетворения полового влечения.

Когда же формируется устойчивое привыкание к человеку, как и к любой прежде предпочитаемой вещи, и приятное удивление исчезает, то рождается потребность в сильном эмоциональ-

ном потрясении с помощью другого объекта увлечения. Измена становится естественным результатом эволюции любви, построенной лишь на природной тяге к обладанию очень приятным предметом. Можно с той же частотой менять партнеров, с какой приобретаются модные красивые платья, костюмы, украшения. Например, Дон Жуан любил на простейшем потребительском, не простительном даже для подростков, уровне. При этом редко дважды встречался с когда-то понравившимися ему женщинами.

Если любовь строится на основе постоянного *изучения* различных свойств окружающей нас природы, вещей, людей, то выделяется в них прекрасное и безобразное, возвышенное и низменное. На основе знания, личного опыта, воспитательного воздействия формируется представление о том, что доставляет не временную, лишь природой обусловленную радость, а *устойчивую*, которая сопровождает человека в течение всей его жизни. Возникает совокупность образов того, что из мира материальной и духовной культуры вызывает наибольшее удовольствие. Такими могут быть разнообразные технические достижения, произведения искусства и т.д. На основе только природного начала невозможно создать образ прекрасного. Требуется определенное познание тех свойств, которые заложили в них создатели, для того, чтобы вещи приносили людям радость.

В качестве «своего» начинает восприниматься, прежде всего, то, что соответствует высшим образцам человеческого творчества, известных данной личности. Чем богаче ее представления о достижениях в прошлом и настоящем великих ученых, артистов, художников, политических и военных деятелей, мастеров своего дела, тем обоснованнее приятное удивление при встрече с прекрасным в предметах материальной и духовной культуры. Представление о возвышенном и красивом в людях формируется, чаще всего, на основе изучения того, что они сделали своими собственными усилиями для того, чтобы приносить радость другим.

Различия в ценностях, на основе которых происходит восприятие удивляющих нас людей, формируют многообразие содержания того, что может неожиданно вызвать чувство любви. Одного потрясут манеры общения, другого необычная система мышления, третьего - кулинарные способности и т.д. В итоге

возникает великое многообразие любви. Поэтому о ней так много написано, сказано, но каждый ищет то, что подходит именно ему.

Приятное удивление, возникшее на основе соответствия реальности выработанным у нас культурой установкам на прекрасное, рождает *восхищение*. Это особое чувство, которое обеспечивает возвышение наших повседневных ожиданий до уровня соответствия поразившей нас реальности. Если прежде человек лишь в смутных мечтаниях представлял себе полностью удовлетворяющую его жизнь, то теперь начинает ждать каждый день хотя бы небольшого чуда. Оно как бы приподнимает его над повседневной реальностью, делает жизнь в чем-то похожей на сказку, созданную для нас любимым существом. В ней хочется пребывать вечно.

Восхищение рождает *восторг*. Он является той эмоцией, в которой выражается данное положительное чувство. Наиболее ярко наблюдается его проявление на концертах любимых артистов, при встрече с превосходными музыкантами, композиторами, художниками. Они потрясают своими способностями бесконечно удивлять возможностями своего таланта.

Труднее вызвать восхищение и восторг у окружающих обычному человеку в повседневной жизни. Он должен быть достаточно оригинальным, несколько необычным в своих мыслях, действиях, чтобы приятное удивление переросло в более сильное и возвышающее нас чувство восхищения. При этом у каждого человека своя шкала ценностей и то, что воспринимается одним как идеальное, другим может рассматриваться как обыденное.

Главное требование в любви, основанной на соответствии поведения любимого человека имеющимся у нас желаниям, заключается в устойчивости его поступков. Хочется, чтобы не только сейчас, но и в будущем он не разочаровывал нас, совершая то, что противоречит ожиданиям и вызывает отрицательные эмоции. Однако очень редко встречаются люди, которые делают только то, чего от них ждут. Всегда обнаруживаются различия в оценках каких-то событий, в повседневных потребностях, в манере общения, в привычках и т.д. Поэтому невольно любимый человек может совершить то, что вызовет неприятное удивление, разочарование, обиду. Вместо переживания восхищения и радости прихо-

дится заниматься приспособлением своих ожиданий к разной по знаку реальности. В ней переплетается как светлое, так и темное. Последнее указывает на наличие «чужого» нам в мыслях, поступках любимого. Надо либо научиться подавлять отрицательные эмоции и чувства при встрече с неприятным, либо пытаться переделать того, кто еще периодически продолжает радовать и вызывать ощущение «своего».

Тот и другой вариант ослабляет силу любви. Она уподобляется костру, который то вспыхивает, то затухает и грозит полностью угаснуть. Радость начинает уступать место долгу. На первый взгляд, это неплохо. Он обеспечивает внешнее сохранение прежних отношений заботы, взаимопомощи. Однако данное чувство, включающее элемент *подчинения* человека тем обстоятельствам, в которых он оказался, имеет особое содержание. Происходящие в нем переживания, в отличие от любви, связаны с необходимостью *заставлять* себя выполнять то, что требуется другому. Если любовь в качестве исходного элемента обязательно предполагает наличие у личности, пусть не всегда осознанных, *собственных* представлений о том, что вызовет у нее приятное удивление и восхищение, то чувство долга строится на ощущении непреложной обязанности делать то, что *нужно другим*.

Это нужное чаще всего оказывается противоречащим имеющимся желаниям, личным потребностям. Долг существенно ограничивает свободу, требуя каждый раз концентрации воли, терпения при настройке психических чувств на предписываемое действие. Эффективность такового оказывается изначально не очень высокой. Заключение в нем необходимости внутренне не принимается до тех пор, пока не появляется *удовольствие* от его выполнения. Если же оно рождается, то долг как бы исчезает, органично входя в чувство любви. Однако для такого сочетания долга и любви требуются специальные совместные усилия партнеров. Данное обстоятельство редко учитывается и часто наблюдается принуждение к выполнению должного. Поэтому исполнение долга сопровождается у многих отрицательными переживаниями.

Люди настолько привыкли к тому, что любовь как светлое, яркое, прекрасное чувство оказывается временной, а необходи-

мость заботиться хотя бы о родственниках постоянной, что включили долг почти во всех его формах проявления в любовь. Считается, что когда человек любит, то он *должен* делать нечто приятное для тех, кто с ним рядом. При этом никто не интересуется тем, что же происходит в этот момент в его душе. Она же страдает и мучается, превращая жизнь в каторгу. Однако общественное мнение диктует свое представление о любви, сводя ее к одним практическим действиям. Чем полнее они соответствуют когда-то в прошлом выработанным нормам, тем, следовательно, сильнее любит данный человек. Свыкнувшись с таким пониманием этого чувства, он даже испытывает удовлетворение от честно выполненного долга, считая, что в этом и заключается истинная любовь.

Почему же люди все-таки хотят большего? По какой причине матери недостаточно того, что дочь периодически ее навещает и проявляет необходимую заботу? Что же еще надо жене, если муж не изменяет, вовремя приходит с работы и даже помогает по хозяйству? Оказывается, что привычное выполнение норм и правил не сохраняет любовь как переживание постоянной радости, восхищения. Неизменность даже внешне положительного поведения неизбежно лишает личность самой необходимости что-либо чувствовать.

Чувственные переживания требуют для своего существования периодических изменений в жизни. Конечно, человек ориентирован на те преобразования в ней, которые вызывают положительные эмоции. Если они постоянно возникают, то радость и восторг не исчезает и любовь не только сохраняется, но и возрастает. Поскольку она живет до тех пор, пока в чем-то меняется ее содержание, яркость проявлений, то, следовательно, само сбережение этого чувства обеспечивается лишь неизбежным его *ростом*. Уменьшение любви, как и ее кажущаяся неизменность, постепенно убивают это чувство. Только его **вечное возвышение, углубление, расширение спасают любовь**. Она имеет лишь восходящую направленность своего развития, и пока продолжает совершенствоваться сам человек – в нем живет любовь.

Двигателем такого вида любви может стать только постоянное *взаимное* изменение как того, кто любит, так и того, кого любят.

Основанная на природном влечении или же только на социальных нормах любовь строится на соответствии поведения любимого *нашим* ожиданиям прекрасного. Мы задаем неосознанно или с полным пониманием желаемого содержание того, что может нам понравиться. Если сами в чем-то меняемся, то и другой должен также преобразовывать свои взгляды, мнения, оценки. При этом, если мы опережаем другого в изменении своего сознания и поведения, то он невольно превращается в ведомого.

В любви стороны редко оказываются равными. Кто-то берет на себя инициативу в определении характера, способов проявления этого чувства. Если другой при этом демонстрирует нечто противоположное, то возникает конфликт и начинается борьба за превращение любимого в объект, достойный сохранения положительного отношения к себе. Конечно, роль ведущего может попеременно переходить от одного человека к другому, что создает наиболее благоприятные условия для развития любви.

В любви, которая существует на постепенном выявлении удивляющих и вызывающих восхищение свойств любимого, исходной точкой ее сохранения являются преобразования, происходящие в его поведении. В процессе общения, когда проявляется еще только первоначальная влюбленность, обнаруживается совпадение с понравившимся человеком многих позиций, касающихся увлечений, предпочтений в работе, отдыхе. Оказываются общими принципы оценки людей, событий, собственных поступков. Однако, для того, чтобы это выявить, требуются значительное время и соответствующее терпение. Если они проявляются, то познание реальных качеств любимого позволяет обоснованно выделить то, что может стать «моим, родным». Тогда возникает не только радость и восхищение, а *благоговейное преклонение* перед тем, кто, не ожидая наших пожеланий, делает то, что соответствует самым возвышенным мечтам. Исчезает сама возможность какого-либо конфликта. Хочется самому научиться творить любимому постоянную радость. Происходит настройка на его ценности, желания, те изменения, которые в них осуществляются.

Любовь уже перестает быть лишь высшим радостным переживанием другого как «своего». Она обретает и иную направлен-

ность, превращаясь в стремление привести «свое» в *соответствие* с тем, чем живет другой. Тогда любовь уже базируется не столько на обнаружении у любимого соответствующего общепринятым нормам поведения, сколько на неустанном познании приятного для нас в его *индивидуальности*, тех действий, в которых отражаются тонкости, нюансы его отношения к окружающему миру. Возникает тот психический настрой на другого, который нельзя ослабить ни увлекательной работой, ни разнообразным досугом, ни общением с друзьями. Всегда на *первом* месте в сознании присутствует самый прекрасный образ, неустанное восхищение которым побуждает к радостному, без примеси отягощающего долга и неких обязанностей, творению прекрасного для него и себя.

Возникает удивительное явление, характеризующееся тем, что можно каждый день, каждую минуту открывать нечто новое, чудесное в давно любимом человеке. Обновление его восприятия происходит как бы само собой, без специальных искусственных встрясок. Любовь, благодаря этому, становится постоянно в чем-то меняющейся, а, следовательно, вечно живущей. Исчезает угроза привыкания, так как человек *сам в себе* поддерживает огонь любви, не предъявляя каждый раз все новые и новые претензии к другому, а стремясь меняться вместе с ним так, чтобы доставлять ему удовольствие от совместной жизни.

Конечно, такая любовь может существовать, когда она *взаимна*. Это обязательное и неременное условие. Каждый пытается ежедневно оправдывать ожидания любимого. Изменения в оценках, мнениях одного вызывают аналогичные преобразования у другого. Как утверждается в одной песне: «Мы эхо, мы долгое эхо друг друга». Созвучие сердец, единство мыслей, чувств, действий рождает действительно вечную любовь.

### Ступени восхождения к вершинам любви

Традиционно считается, что способность любить дана *каждому* человеку и поэтому не требуется предпринимать какие-либо усилия для ее утверждения. Однако практика убедительно доказывает, что, во-первых, от природы ребенок наделен лишь *спо-*

*способностью научиться* глубоко переживать действительно приятное и создавать его как для себя, так и окружающих. Во-вторых, можно освоить разные формы проявления любви, начиная от простейших, до тех, к которым стремятся многие, но достигают не все.

С раннего детства человек тянется к тому, что ему на основе природной склонности нравится. Объектом влечения становятся различные предметы, а также самые близкие люди. Ребенок прижимает к себе понравившиеся вещи, дольше держит их в руках. Он также четко выделяет мать, тянется к ней, часто прикасается к ее телу. У нее создается впечатление, что таким образом малыш демонстрирует свою любовь. Однако в таких действиях выражается пока не это чувство, а безусловный рефлекс поиска защиты и комфорта. Его наличие является базой для постепенного формирования представлений о том, что будет вызывать наибольшее внимание, доставлять приятное удивление и радость.

Ребенок, неосознанно экспериментируя, учится создавать себе удовольствие путем *распоряжения* тем, что вызывает это чувство. Тем самым происходит постепенное разворачивание *природной любви к себе*. Она является исходной формой любого проявления этого чувства к окружающему миру, так как на ее основе утверждается та совокупность ценностей, совпадение с которыми реальности и будет вызывать ощущение «своего», наиболее подходящего, родного.

Так формируется то, что психологи обозначают как присущую всем детям *эгоистическую* любовь. Ее становление вполне естественно, так как малыш может в самом раннем детстве лишь *потреблять* то, что ему нравится. Он пока не способен создавать мир приятного для себя и других людей. Более того, такая форма любви ценна тем, что прямо указывает взрослым на предметы, действия, к которым у ребенка существует максимальная природная предрасположенность. Именно она задает установки на быстрое овладение как соответствующих нормам человеческой жизни действий, так и им противоречащих. Первое позволит в будущем легко реализовать основные воспитательные задачи, а второе вызовет, видимо, значительные трудности в процессе приобщения ребенка к культуре.



Эгоистическая любовь может сохраняться долго, вырабатывая привычку к легкому, без каких-либо усилий, получению благ. *Лень и созидательная любовь* – две вещи несовместимые. Бездельник даже себя не умеет любить так, чтобы ощущать одни радости. Он может усердно разрушать здоровье, пренебрежительно относиться к природой данным способностям, бессмысленно рисковать жизнью. В итоге остается больным, одиноким, несчастным человеком.

Таков неизбежный результат эгоистической любви, если не пытаться перевести ее из стадии потребительского отношения к окружающему миру в другую форму. Она утверждается в процессе специально организованного обучения восприятию в качестве приятного не только того, что достается без каких-либо усилий. Необходимо вырабатывать навык *создания* удовольствия *себе* благодаря действиям, направленным на реализацию в первую очередь потребностей *других людей*. Тогда личной ценностью, вызывающей приятное удивление и восхищение, становится доставленная собственными усилиями радость тем, кто рядом с тобой. В содержание любви к *себе* включается совокупность положительных переживаний, испытываемых окружающими, благодаря заботе о них данного человека.

Любовь в своем развитии проходит три основные ступени. Сначала ребенка необходимо обучить выделять в окружающем мире то, что действительно является для него «своим». Значит познание природы, техники, людей осуществляется не ради удовлетворения элементарного любопытства или приобретения чисто практических навыков, а для решения более высокой задачи. Она заключается в приобретении навыка определения того, что является в окружающем мире «своим» не по природной предрасположенности, а на основе изучения различных ценностей, созданных людьми. Взрослые показывают, убеждают, доказывают, что и как в этом мире можно любить, а что следует отвергнуть.

Обучение ярко, глубоко, умело проявлять любовь к конкретным явлениям природы, предметам, созданным мастерами своего дела, произведениям искусства, разным людям составляет со-

держание первой ступени восхождения к вершинам этого чувства.

Приобретя знание и навыки проявления любви к окружающему миру, человек получает возможность научиться по-новому любить *самого себя*. Эгоистическая форма любви, данная природой, заменяется на подлинно человеческую, в которой содержанием самой глубокой личной радости становится умение создавать прекрасное для других людей своими собственными усилиями. На второй ступени развития любви происходит формирование *индивидуальных* навыков творения того, что может принести удовольствие, вызвать радость, восторг у тех, с кем человек постоянно общается. **Любить себя – значит находить и усиливать в себе то ценное, что украсит жизнь окружающих.**

Работая над собой, находя в себе то интересное, что вызовет приятное удивление и радость у близких, человек поднимается на третью ступеньку любви. Он стремится практически, конкретными делами выразить любовь к природе, своему дому, работе, людям, родному краю. Все лучшее, что создано глубоко чувствующей душой человека, находит свое воплощение в его делах и поступках.

Спираль преобразований любви окончательно оформляется. Сначала ребенка учили любить окружающий мир. Наполнив приобретенные знания индивидуальным содержанием, он стал способным демонстрировать другим силу и прелесть развитой любви.

Восхождение к вершинам этого чувства начинается с четкой демонстрации взрослыми того, что приносит им удовольствие. Одновременно должна осуществляться выработка у ребенка практических навыков пользования теми предметами, орудиями труда, с помощью которых обеспечивается более комфортная для близких людей жизнь. Трудовое воспитание является непременным условием формирования умения любить окружающих. Созданный ребенком уют, оказанная в домашней работе помощь всегда вызывает радость у родителей.

Особое внимание следует уделить навыку формирования у близких людей хорошего настроения путем оказания им психологической поддержки. Представления о ее ценности утвержда-

ются постепенно и нередко нужны значительные усилия для того, чтобы ребенок научился уже в 4-5 лет умело поддерживать у взрослых положительное настроение и помогать преодолевать отрицательные эмоции.

Ориентация на такие действия закрепляется с помощью воспитания чувства *гордости* за способность проявлять на практике любовь к родным так, чтобы они чаще испытывали радость от жизни. Гордость начинает формироваться с 2,5-3 лет, когда малыш заявляет: «я сам». Поэтому важно с этого возраста начать обучение любви к другим людям, живой и неживой природе, техническим системам, обеспечивающим уют и красоту в быту, общественных местах. Всякое опоздание в таком воспитании значительно затрудняет решение проблемы переориентации любви, направленной только на себя.

Включение в содержание собственной радости того, что приятно для других, всегда требует внутренней силы для отказа от чисто эгоистических установок. Народная мудрость верно утверждает: «Своя рубашка ближе к телу». Невольно на первое место хочется поставить личный интерес и лишь после его удовлетворения что-то делать для окружающих. Поэтому формирование любви, проявляемой путем заботы о других, начинается с выработки особого качества, которое называется *мужественностью*.

Этим словом обозначают переживание наличия той силы, которая необходима для преодоления всех трудностей, встречаемых на пути утверждения любви к внешнему миру. Что-то дается в ее реализации легко, без значительного напряжения воли, а нечто в результате борьбы с собственной ленью, обстоятельствами, побуждающими к получению только личного удовольствия. Без веры в себя, свои силы, без их концентрации, упорства преодолеть самой природой данную ориентацию на эгоистическую любовь невозможно. Мужественность становится той внутренней силой, которая обеспечивает переход от реализации стихийных побуждений к управлению собой. С ее помощью человек преодолевает главное препятствие, мешающее ему достигать в чем-либо успеха: собственную неорганизованность, неумение властвовать над тем, что мешает утверждению созидательной любви.

Мужественность превращает это чувство из легкого, часто аморфного, неустойчивого, глубоко спрятанного переживания в ту силу, которая не только преодолевает все трудности на своем пути, но и создает истинно возвышенное, прекрасное, удивляющее многих. Те, кто обладает этим качеством, могут победить в борьбе за свою любовь, если она того достойна. Остальные сдаются при первых же трудностях.

Следует учитывать, что мужественность должна быть не слепая, а осмысленная. Ее необходимо постоянно подкреплять глубоким изучением жизни, тех изменений, которые в ней происходят. Важно знать, насколько объект любви достоин того, чтобы использовались большие внутренние силы для творения ему радости. Иначе они будут растрчены впустую и превратят другого в потребителя, который ничего не хочет делать для того, кто отдает ему всего себя.

Мужественность рождает *уверенность в себе*. Это качество является очень важным в утверждении устойчивой любви. Если человек постоянно колеблется в понимании того, что же является для него значимым как в любимом, так и в нем самом, то ему невозможно даже выработать систему ценностей, на базе которых он воспринимает приятное и радостное. Такой индивид затрудняется в формулировании и обосновании представлений о собственных удовольствиях. Он никогда об этом не думал, чисто случайно обнаруживая то, что вызывало, обычно на короткое время, ощущение приятного. О создании для себя, не говоря уже о других, долговременной радости и не помышлял. Конечно, его понимание содержания ожиданий радостного родственниками, друзьями крайне ограничено.

Поэтому ему трудно выделить те свои поступки, которые обеспечат устойчивое удовольствие тем, кого он будто бы любит. У окружающих возникает обоснованное сомнение в наличии этого чувства, так как внешние его признаки часто отсутствуют. Если хорошее настроение, то наблюдается забота, помощь, когда же увлечен чем-то личным, или превалируют негативные эмоции, то обнаруживается только эгоистическая любовь к себе. При этом даже она носит болезненный характер. То индивид находит в себе массу недостатков, не зная как вести себя по отношению к

некоторым людям, то демонстрирует властность, желая навязать окружающим свою волю.

Уверенность в себе обеспечивает четкое выделение тех действий, которые позволяют испытывать глубокую и устойчивую радость как самому, так и тем, кого любишь. Она сохраняет на долгое время ощущение внутренней силы и дает возможность всегда умело ее использовать при столкновении с неожиданными трудностями. Главное заключается в том, что это качество формирует способность самостоятельно сохранять свою любовь и любовь, подаренную другим человеком. Исчезает опасность и собственной измены, и возникновения ревности другого.

Уверенность в себе, в свою очередь, рождает состояние *внутреннего спокойствия*. Это особое переживание, характеризующееся наличием положительного по содержанию и форме психического равновесия. Оно у многих людей отсутствует, так как они постоянно переходят от радости к обиде, от восхищения к унынию. Неустойчивость внутренних переживаний не позволяет выработать единую линию практических действий по обеспечению устойчивости любви. Она то остро ощущается, то исчезает совсем. Все зависит от внешних обстоятельств. Они властвуют над любовью индивида, а не он распоряжается содержанием, яркостью, глубиной, направленностью этого чувства.

Если жизнь складывается в целом удовлетворительно, окружающие демонстрируют свою заботу, происходят приятные изменения во внешнем мире, то человек сохраняет любовь к нему. Как только возникают трудности, нарушающие привычный распорядок жизни, то она сокращается как шагреновая кожа и исчезает полностью. Человек постоянно испытывает стрессы, сильные волнения, в результате которых ощущение радости и восхищения полностью исчезает.

Внутреннее спокойствие позволяет воспринимать неожиданно возникшие проблемы без сильного всплеска негативных эмоций. Вместо гнева, раздражения сразу возникает установка на глубокий и тщательный анализ ситуации. Предпринимаются усилия по получению всей информации о причинах несовпадения действительности с тем, что ожидалось. Чувства подчиняются разуму. Он начинает управлять процессом смены устаревших установок

новыми, позволяющими успешно приспособиться к новой ситуации. Так утверждаются ценности приятного, радостного, которые соответствуют реальной жизни.

Содержание любви несколько преобразуется вместо того, чтобы исчезнуть под давлением отрицательных переживаний, возникающих из-за отсутствия внутреннего спокойствия, уверенности в себе, мужественности. Только эти чувства обеспечивают сохранение любви путем ее *развития, постоянного совершенствования*.

Само внутреннее спокойствие становится основой подлинной *радости*. Обычно она носит характер кратковременного приятного переживания. Это переживание нередко длится лишь несколько часов, а то и минут. Потом психика устает находиться на высоком накале внутреннего возбуждения, и ощущение приятно-несколько притупляется, постепенно растворясь. Опять возникают временно отстраненные заботы, которые вызывают плохое настроение. От радости остаются одни воспоминания.

Причиной быстрой ее потери является то, что человек воспринимает само возникновение этого чувства как результат случайного действия внешних обстоятельств. Он не ощущает своей способности управлять ею. Она не пришла к нему как итог огромной работы над собой в процессе укрепления мужественности, уверенности в себе, душевного спокойствия.

Все эти свойства формируют *качественно* иное переживание радости, которая характеризуется большой внутренней силой, так как базируется на вере в правильности тех ценностей, которыми руководствуется личность. Она знает, что и в ближайшем будущем встретит то, что в настоящее время доставляет огромное удовольствие. Радость не исчезнет, как легкое дуновение ветерка, а сохранится до тех пор, пока индивид не предаст самого себя, отказавшись от своей мечты. Опорой радости являлась мужественность и стойкость в поддержании в себе возвышенного душевного состояния, твердость убеждений и одновременная их эволюция в результате преобразования самой жизни, вера в свои силы и постоянное их наращивание. Тогда радость создается *собственным конструированием* той действительности, которая позволяет максимально удовлетворить базовые потребности чело-

века в комфорте, в общении с любимыми людьми, в самореализации.

Такая радость рождает *устойчивую любовь*. Возникает постоянное ощущение «своего» в этом мире, поскольку оно создано собственными силами, а не подарено кем-то случайно. Любовь утверждается на основе мужественного восприятия и познания реальной жизни со всеми ее противоречиями и трудностями. Она требует веры в возможность преодоления разнообразных препятствий. Это чувство побуждает к творению того, что соответствует собственному пониманию счастья, умению в полной мере ощущать и удерживать в себе радость. Такая любовь украшает не только жизнь отдельного человека, а становится силой, создающей это чувство и у окружающих.

Поэтому бессмысленно ждать, что любовь придет сама собой, что она будто бы дана всем в равной степени от рождения. *Каждый достоин той любви, которую сам себе создает*. Если что-то не удастся, то не следует обвинять в этом других, лучше глубже разобраться в своих ценностях и начать с формирования мужественности, уверенности в себе. Затем придет душевное спокойствие, так необходимое для ощущения постоянной радости. Она создаст устойчивую любовь. Та, в свою очередь, выразится в дальнейшем возрастании внутренней силы, веры в себя, уравновешенности, умножении радости.

### Особенности зрелой любви к себе

Любовь к себе многие люди настолько привыкли воспринимать в эгоистической ее форме, что иного способа существования этого чувства и не видят. На самом деле эгоизм представляет собой *себялюбие*, а не любовь к себе. Себялюбие – это переживание ведущей роли собственных желаний, стремлений и возможности их реализации путем подчинения окружающих своей воле. Это чувство возникает на природной основе, а затем усиливается воспитанием, когда позволяют командовать другими. Она начинает проявляться в первые месяцы жизни, а затем становится привычкой, если в 3-4 года ребенок не получает иной ориентации при общении с близкими людьми.

Себялюбие выражается в постоянном утверждении личных интересов в качестве ведущих в любых видах деятельности. У человека на подсознательном уровне складывается способность не замечать желания других, быть глухим к их переживаниям. Окружающие фактически рассматриваются им как рабы, которые должны беспрекословно выполнять его волю.

С таким поведением никто не может смириться. Поэтому возникает необходимость формирования зрелой любви к себе. Она возникает только тогда, когда выделяется в природе, в творениях рук человеческих, в людях то, что приносит радость не только отдельному индивиду, но и многим людям. Дело в том, что человек, как существо коллективное, способен получать истинное наслаждение тогда, когда его принимают окружающие. Их любовь к нему создает основу для понимания того, что в нем ценно и достойно восхищения.

При этом важно отметить, что сильное положительное чувство возникает не столько в результате оценки природных достоинств, сколько под воздействием тех социальных качеств, которые обеспечивают радость и наслаждение от совместной работы, отдыха, духовного общения.

Если личность никто не оценивает положительно, то самостоятельно создать позитивное представление о себе невозможно. Не будет критериев для формирования обоснованного мнения о тех достоинствах, которыми следует гордиться. Представление о них утверждается в процессе ознакомления с существующим в обществе идеалом красивого, привлекательного человека. Когда личность находит схожие с ним черты в своем внешнем облике, характере, мыслях, поступках, то тогда начинает любить себя. Она как бы раздваивается на себя нынешнюю и себя будущую. Желаемый образ задает установку на самосовершенствование. Ее постепенная реализация вызывает сильные положительные эмоции и радость. Она вызвана тем, что нашлись внутренние силы, воля, упорство для достижения поставленной цели.

Следовательно, любовь к себе является особым видом принятой в обществе любви к развитому, культурному, зрелому человеку. Различия только в том, что ее объектом являемся мы сами, а не окружающие люди. При этом главными качествами, ко-



которые рождают любовь к себе, являются целеустремленность, умение осуществлять оптимальный выбор средств ее достижения, воля, терпение, упорство, самоконтроль. Наличие этих свойств у окружающих обычно также формирует позитивное отношение к ним.

Исходным элементом становления любви к себе выступает самооценка. Конечно, объективно оценить себя сложно. Особенно трудно выделить те достоинства, которые обеспечивают получение высоких результатов в работе, чуткое, заботливое отношение к окружающим. Исследования показали, что многим людям легче назвать свои недостатки, чем выделить имеющиеся у них положительные черты характера. Причина в том, что примерно с 5-6 лет, а то и раньше, родители перестают отмечать те качества ребенка, с помощью которых он успешно справляется с различными обязанностями. В лучшем случае указывают на конечный результат работы: хорошие отметки, качественно выполненное задание, но не подчеркивают, какие же внутренние качества он продемонстрировал, чтобы добиться поставленной цели.

Дети редко слышат от учителей, других взрослых, сверстников, что они обладают волей, терпением, умением контролировать себя, совестью, готовностью выполнить свой долг, ответственностью, трудолюбием и т.д. В итоге многие подростки не умеют любить себя по-настоящему, стремясь постоянно совершенствовать свои нравственные, эстетические, трудовые качества. Причина не в том, что они у них отсутствуют. Многие считают, что общепринятые требования должны сами по себе усваиваться каждым человеком, а не представлять итог самостоятельной и трудной работы над собой. Поэтому отсутствует четкая ориентация детей, подростков, а затем и взрослых людей на те внутренние силы, умелое использование которых обеспечивает жизненный успех и положительное отношение окружающих.

Кто не умеет любить себя, испытывая гордость за наличие мужественности, уверенности в себе, воли, терпения при преодолении трудностей, тот не может полноценно любить других людей. Либо он будет испытывать неуверенность при проявлении своих чувств, либо попытается вызвать к себе положительное от-

ношение теми способами, которые дают противоположный результат.

Формирование любви к себе осуществляется на основе изучения того, что воспринимается как близкое, родное не только одним человеком, но и многими из окружающих его людей.

Эту задачу можно выполнить только путем активного познания вкусов, предпочтений, ценностей родных, друзей, а также других индивидов. Речь не идет о традиционном обучении, когда ребенка лишь знакомят с нормами поведения в типичных жизненных обстоятельствах. Формирование представлений о том, что нравится окружающим и по какой причине, требует особого воспитания. В нем постоянно демонстрируются распространенные, а также личные оценки того, что считается приятным, красивым.

Одновременно указывается на то, что вызывает негативные чувства, активно отвергается воспитателем. При этом важно объяснить *причины* восприятия чего-либо им как чуждого его природе, культуре, или, наоборот, соответствующего ей. Тогда появляется возможность не навязывать свои вкусы растущему человеку, а выявлять истинные мотивы возникновения иных, чем у него переживаний. Бесстрастное приобщение к окружающему миру заменяется на реальное обучение яркому проявлению чувств при контактах с любимыми предметами, людьми.

Однако следует учитывать, что наши предпочтения всегда имеют некое природное основание. Индивидуальная «матрица любви» задает то влечение, которое не будет совпадать со вкусами даже самых близких людей. Стремление согласовать понимание «своего» с представлением о нем у других требует также постоянного изучения самого себя.

Быть для себя предметом исследования очень нелегко. Органы чувств обращены на внешний мир и только разум может быть повернут на мир внутренний. Необходима особая тренировка, чтобы постепенно научиться думать о том, что же вызвало переживание радости от встречи с одним человеком и оставило равнодушным при общении с другим. Еще труднее разобраться в том, почему именно мне нравится конкретная вещь, вызывает восторг данное музыкальное произведение, танец и т.д.

Нами часто руководит нечто, заложенное в подсознании и, кажется, с этим ничего нельзя сделать. Создается иллюзия запрограммированности на радость и печаль, грусть и восторг, любовь и ненависть. Однако у человека всегда существует возможность попытаться разобраться в своих чувствах. Любовь рождается благодаря ощущению внутренней силы, уверенности при познании своих личных особенностей. Постепенно возникает более четкое понимание того, что вызывает приятные переживания, воспринимается как «свое», родное. Поэтому, если мы хотим расширить наш мир любви, то следует обрести уверенность, силу при исследовании самого себя.

На основе знания личных предпочтений и причин их существования легче выявить достоинства окружающих людей. Положительно оценивается то, что в наибольшей степени соответствует нашей индивидуальности. При этом обнаруживается, что понравившийся человек схожими путями приобретал те качества, которые привлекают нас.

То, что делает нас слабыми, раздражительными, злыми, зависящими от воли других, не может восприниматься объектом истинной любви к себе. Вместо нее формируется мазохистская любовь, делающая человека рабом обстоятельств и тех, кто склонен к садистской форме ее проявления. Мазохизм представляет собой извращенную форму любви к себе, когда не радость, а боль доставляет человеку наслаждение. Этим можно объяснить влечение некоторых людей к алкоголю, наркотикам, насилию над собой. Имеется глубокая природная основа существования данного чувства, связанная с тем, что физическое страдание в ряде случаев может доставлять особое временное удовольствие. Подсознательная установка на него и вызывает склонность к мазохистской любви. Она усиливается, если воспитывается с раннего детства заниженная гордость. Тогда человек постоянно чувствует страх перед жизнью, неуверенность в себе, раздражительность. Не имея сил справиться с этими негативными чувствами, индивид ищет временную радость в алкоголе или наркотике.

Заменить мазохизм на нормальную форму любви к себе оказывается очень трудно и во многом зависит от развития способности ярко чувствовать радость общения с природой, теми людьми,

ми, которые готовы помочь человеку поверить в себя, в свои силы. Если удастся избежать встречи с теми, кто склонен к садистской любви, то предрасположенность к мазохизму не проявится в течение всей жизни.

Садизм является самой грубой формой любви к себе. Он может доставлять удовольствие тому, кто его демонстрирует, но всегда вызывает боль и страдания окружающих. Природная склонность к жестокости, обычно проявляемая уже в раннем детстве, разрушается только длительным и терпеливым воспитанием у ребенка умения контролировать свои негативные побуждения и заменять их на те положительные, которые возникают при заботе о других людях.

Взрослыми допускается большая ошибка, когда они недооценивают малейшие проявления грубости, жестокости у маленьких детей и всячески превозносят различные способности. Любая, даже самая невинная демонстрация ребенком желания командовать другими, должна сразу вызывать резкий отпор. Иначе у него происходит формирование завышенной гордости, которая только усиливает установку на садистскую форму любви к себе. Человек испытывает особое удовольствие, когда ему подчиняются окружающие. Он быстро привыкает командовать и негативные переживания, испытываемые при этом другими, его не волнуют.

Встречая покорность, такой человек получает наслаждение от своей способности управлять поведением даже тех, кому должен подчиняться. Например, пытается навязывать свою волю родителям, педагогам. Садист неосознанно проверяет степень их готовности сопротивляться его своеволию. Если при этом сталкивается с предрасположенностью кого-либо к мазохизму, то быстро приобретает навык радоваться боли и страданию другого человека. Окончательно складывается такая любовь к себе, когда полностью отсутствует желание ограничивать свои негативные чувства и действия. Утверждается потребность в переживании всевластия над окружающими. Оно доставляет высшее удовольствие. Ни закат, ни рассвет, ни прекрасная музыка или поэзия не вызывают такого восторга, как картина рабского подчинения животного или человека.

Нет иной формы созревания *истинной любви к себе*, кроме приобретения навыка восприятия и понимания других людей как «своих», близких по духу. Он утверждается путем выработки у человека еще в раннем детстве нормативной гордости. Она характеризуется умением радоваться только тем успехам, которые достигнуты сложной и трудной работой над собой. Тогда человек не возвышает себя и не унижается перед другими. Он стремится увидеть в окружающих степень развитости воли, терпения, самоконтроля, мужественности, доброты, чуткости и сочувствия. Тогда удается найти общее с ними в восприятии того, что создано великой и разнообразной культурой. Появляется способность смотреть на мир глазами тех, кто строил красивое здание, сочинял прелестную музыку, изготовлял радующую взор вещь. Постепенно возникает представление о том, что в этом мире еще кто-то имеет схожее со мной представление о «своем», близком, родном, дарующем радость, наслаждение, восторг, восхищение. Также рождается схожее понимание того, что формирует чувство неприязни, отвращения.

Благодаря знанию как прекрасного, так и безобразного в том, что окружает человека, он получает возможность выработать *зрелую любовь к себе*. Ее содержанием становится переживание умения самостоятельно, и чаще всего правильно, определять, что же для него является «своим», а что «чужим». При этом не отвергать то понимание нужного, полезного для каждого человека, которое выработано многовековой культурой человечества. Это чувство предполагает как постоянное изучение содержания любви других людей, так и то, что составляет собственную уникальную систему восприятия радостного, восхитительного.

На основе такой любви к себе происходит формирование навыков яркого, приятного выражения в словах, действиях любви к природе, технике, людям.

### **Чувства, убивающие любовь**

Если есть чувства, определяющие становление устойчивой любви, то существуют и такие, которые с ней несовместимы, но, к сожалению, часто соседствуют с этим прекрасным пережива-

нием. Общепризнанным антагонистом является *ненависть*. Если в любви человек принимает другого как своего, то в ненависти он полностью отвергает то, что ему кажется не только противоположным, но и враждебным. Он испытывает страстное желание уничтожить чуждое, концентрируя для этого все свои внутренние силы.

По мощи психической энергии ненависть сравнима с любовью. Насколько та созидательна, настолько другая разрушительна. Поэтому ненавидящий человек убивает как свою способность к любви, так и стремление к ней окружающих. При этом, если любовь для своего укрепления и сохранения требует постоянной работы над собой, то ненависть усилить значительно легче. Она, принадлежа к совокупности ведущих отрицательных чувств, имеет иной механизм своего становления.

Как и любое чувство, ненависть возникает на базе определенных эмоций. Они являются результатом столкновения очень приятных ожиданий с крайне негативной по содержанию действительностью. Реальность разбивает в прах все надежды. Мир настолько несовместим с желаемой жизнью, что возникает лишь установка на его полное разрушение. Индивид не находит никаких приемлемых для себя форм существования в нем. Борьба не на жизнь, а нередко на смерть становится единственно возможным выходом из тяжелой ситуации. Поэтому в ненависти соединяются все имеющиеся у человека силы, направленные на самосохранение. Спасая себя, он готов уничтожить других.

В этом чувстве противоречиво сочетаются и сила духа, и его слабость. Сила возникает в результате готовности к борьбе, и таковая в ряде случаев вполне оправдана. Когда человек защищает свои основные жизненные принципы, выстраданные убеждения, жизнь и интересы близких, своего народа, то ненависть является эффективным способом концентрации энергии, необходимой для победы над врагом. Такая ненависть совместима с любовью, поскольку она разрушает имеющуюся реальность *вынужденно* и направлена, в конечном счете, на создание удовлетворяющих основные потребности человека условий жизни.

Если же ненависть вызвана нежеланием принять естественно возникшую новую действительность, стремлением оправдать

свои заблуждения, лень, глупость, то в ней выражается лишь слабая воля, отсутствие терпения, готовности смотреть правде в глаза. Проявляется особый самообман, так как окружающей жизни приписываются одни негативные характеристики. Такая ненависть в первую очередь разрушает не того, на кого она направлена, а *самого* ее испытывающего человека. Он истощает свои не только психические, но и физические силы, концентрируя их на совершение бессмысленных поступков.

Переживая ненависть, многие люди, естественно, глупеют. Вместо глубокого анализа действительности, тех изменений, которые в ней происходят, они идут напролом, не пытаясь найти оптимального для всех способа разрешения конфликта. Какая же и на кого направленная любовь может существовать при таком состоянии чувств? От ненависти до любви в этом случае дистанция огромного размера.

Ненависти обязательно предшествует состояние *злости*. Это переживание характеризуется активным отрицанием той действительности, которая постоянно разрушает надежду на приятную и доставляющую радость жизнь. Человек устает от вечного противостояния чуждой реальности и начинает собирать силы для ее уничтожения. Злость – психическое переживание, выполняющее функцию концентрации той внутренней энергии, которая требуется для борьбы с отвергаемыми обстоятельствами. В качестве них чаще всего выступают внешние условия жизни, окружающие люди. Они рассматриваются как враждебно настроенные, хотя на самом деле ситуация совсем иная. Нередко человек сам себя настраивает на переживание злости, чтобы сделать это чувство более сильным. Он приписывает людям, обстоятельствам одни негативные черты, оправдывая перед самим собой и другими наличие злобы и ненависти.

Злость и логически обоснованное поведение – две вещи несовместимые. Первая сопровождается бурным проявлением негативных эмоций в виде гнева, недовольства и блокирует работу ума, который может эффективно функционировать только при наличии необходимого психического равновесия. Если человек постоянно на кого-либо злится, то он обязательно глупеет. В свою очередь неразвитый ум увеличивает вероятность того, что

индивид не сможет адекватно воспринимать реальность и эффективно к ней приспособливаться. Так готовится тот конфликт ожиданий и реальности, который вызывает отрицательные чувства, включая злость.

Подготовленная к активному разрушению враждебной действительности сила порождает *ненависть*, которая сопровождается нередко особой радостью. Это не то положительное чувство, которое созидает любовь и позволяет ей выразиться в ярких внешних и внутренних переживаниях. Существует особая *злая радость* в предвкушении планируемой победы над ненавистным миром, а также при ее достижении. Она пропитана ядом вражды и любования собой. Ощущается торжество хитрости, ловкости, обмана, силы над тем, кто оказался поверженным.

Этот вид радости также обеспечивает возвышение имеющихся установок на уровень их соответствия реальности. Изначально они строились на неверии злого человека в возможность своей победы. Он боится того, что различные обстоятельства, случайность, а то и сам объект ненависти помешают ему реализовать коварные намерения. Поэтому искусственно занижает свои ожидания, всячески скрывая от окружающих «черные» планы. Поэтому эта радость не сильного, а внутренне слабого человека. Она проявляется чаще всего скрыто, поскольку очень трудно найти тех, с кем можно ее разделить. Слишком подлыми средствами она была добыта.

Злая радость не может быть долговечной и всеохватывающей. В ней в полной мере проявляется только эгоистическая любовь, перерастающая стадию приобретения приятного ценой легкой эксплуатации окружающих. Новая ступень ее развертывания характеризуется необходимостью *заставить* других выполнять прихоти эгоиста. Подчинение обеспечивается злостью и ненавистью к тем, кто пытается строить отношения на принципах партнерства и признания относительной свободы каждого человека. Требование взаимной заботы отвергается тем, кто даже себя любит в искаженной, превратной форме. Он признает лишь отношения господина и подчиненного, изначально ставя себя выше многих. Злость и ненависть к тем, кем прямо и открыто пренебрегают, оказываются естественными чувствами. Ведь созидая



щие мир и покой любовь, радость формируются только на условиях глубокого уважения ко всем людям и признания их свободы.

Злость возникает на основе постоянной *раздражительности*. Это чувство характеризуется высокой неустойчивостью установок в конкретных жизненных ситуациях. То человек ведет себя вполне приемлемо, то вдруг взрывается фейерверком негативных эмоций. Частота их проявления возрастает. Все вокруг вызывает неприязнь. Формируется ожидание плохого от природных явлений, вещей, окружающих людей. Установка на негативное препятствует успешному выполнению трудовых заданий, становлению доброжелательных отношений с родственниками, друзьями, коллегами по работе. Причина в том, что индивид потерял веру в саму возможность реализации тех норм и правил, которые обеспечивают принятие его другими людьми. Прежде он часто совершал ошибки, встречая осуждение окружающих, и теперь не имеет четких представлений о том, как создать образ приятного, вызывающего симпатию человека. Он не ждет любви к себе и неуклонно теряет способность ее проявления к окружающему миру.

Раздражительность рождена *неуверенностью в себе*. Это чувство выражается в постоянном сомнении при выборе того или иного варианта поведения. Индивид ощущает недостаток знаний, а также внутренней силы для того, чтобы выработать четкую установку на действие как в привычных условиях, так и в тех, в которых предсказать конечный результат сложно. Это является следствием того, что нормативные требования усвоены не полностью, а также отсутствует твердость духа, необходимая для реализации поставленных целей.

Нередко наблюдается природная предрасположенность отдельных людей к переживанию этого чувства. Они с детства ведут себя тихо, незаметно, как будто опасаются окружающих. Видимо, им по наследству досталось от кого-то из родственников та слабость психических реакций, которая снижает необходимую активность при адаптации к различным условиям жизни. Таким индивидам для реализации их потребности в приемлемом для них существовании необходимо очень мягкое, доброжелательное отношение, создающее ощущение защищенности и мира. Найти

действующих подобным образом людей всегда трудно, поэтому неуверенные в себе индивиды настороженно относятся ко всему необычному и, страстно желая любви, сами не имеют достаточных сил для ее утверждения.

Причина в том, что неуверенность в себе рождена *страхом*. Это исходное для всех негативных чувств переживание, так как представляет собой естественную, данную самой природой реакцию на то, что препятствует реализации имеющихся у человека установок. Страх существует для того, чтобы затормозить их действие и предотвратить неадекватные реальности, угрожающие здоровью и жизни поступки. Поэтому он в ряде случаев выполняет положительную работу, побуждая к поиску соответствующих действительности форм поведения. Однако, если он становится очень устойчивым и выступает как привычная психическая реакция на всякое новое, неожиданное, то тогда индивид лишается способности выработать какую-либо установку на предстоящие действия. Он постоянно испытывает опасение того, что некая случайность, превращающаяся в преследующий его рок, помешает выполнить запланированное.

Поскольку чаще всего не природа, а люди создают неожиданности, то может в раннем детстве возникнуть *социальный страх*. Он существенно отличается от того, который дан всем живым существам для сохранения их жизни. Причиной его возникновения являются не природные катаклизмы, или естественные враги, а, чаще всего, характер отношений между людьми. Среди них встречаются те, кто склонен к постоянному нарушению норм и правил совместного существования. Непрогнозируемость поступков таких индивидов и рождает устойчивое ожидание опасности. Вместо формирования образа приятной, доставляющей большое удовольствие жизни, у человека невольно утверждается ожидание одного негативного. Тем самым он изначально лишается самой возможности кого-либо воспринимать как «своего», родного, так как отсутствует установка на получение прекрасного. Встретившись с таковым, его не замечает и проходит мимо.

Страх подавляет любовь, создавая всеохватывающее ощущение одной сплошной опасности, подстерегающей человека на каждом шагу. Формируется неуверенность в себе, тормозящая

возникновение сил, необходимых для утверждения самого прекрасного человеческого чувства. Страх уничтожает предпосылки для становления внутреннего спокойствия в душе человека, становясь основанием появления раздражительности, злости и, в конечном счете, ненависти.

Все эти негативные чувства противоположны тем, которые обеспечивают становление устойчивой любви: мужественности, уверенности в себе, спокойствия, радости. Поэтому эти две системы переживаний несовместимы друг с другом, хотя многие люди этого не понимают. Переживая любовь, они постоянно боятся потерять любимого. Нередко демонстрируют раздражительность, когда он совершает какие-то ошибки. Легко переходят в состояние злости, если любимый чего-то не понимает с первого раза. Им неизвестно, что всякое, даже временное утверждение в психике переживаний, выражающих страх, неуверенность в себе, раздражительность, злость и ненависть, ведет к неизбежной гибели любви. Тот образ прекрасного, возвышенного, в чем-то идеального, на основе которого она существует, быстро разрушается под воздействием этих чувств.

При этом объектом уничтожения становится в первую очередь не тот, кого когда-то воспринимали как самого желанного, *а сам любящий*. Он, из-за страха и неуверенности, вытравливает в себе умение ожидать прекрасное, замечать его. Раздражительность лишает способности к разумному конструированию того, что вызовет приятное удивление и восхищение любимого. Злость и ненависть вообще уничтожают саму направленность мыслей и поступков индивида на творение радости самому близкому существу.

Поэтому для сохранения и укрепления любви требуется, в первую очередь, специальная борьба не с внешними врагами и обстоятельствами, а находящимися в нас самих, и чаще всего придуманными, страхами. Их преодоление позволяет стать уверенным в способности вызвать к себе любовь окружающих. Благодаря этому уходит в прошлое противная раздражительность. Лишаются какой-либо обоснованности злость и ненависть.

В руках самого человека находится судьба его любви. Не каждый готов к встрече с ней и может ярко и глубоко ее испытывать.

Только тому она приносит счастье, кто обладает мужественностью и не допускает в свою душу страх; уверен в себе и не уходит в излишние сомнения; спокоен и умеет быть радостным, даже на минуту не позволяя возникнуть злости и ненависти.

### **Обязательны ли страдания в любви?**

Многие считают, что любовь не бывает без страданий. Верно ли это мнение? Однозначно утвердительный ответ дает основание некоторым людям вообще отвергать это чувство, относясь к нему пренебрежительно, считая особым видом психического заболевания. Утверждается, что им чаще всего страдают в ранней молодости, а затем, к счастью, излечиваются, формируя отношения с любимыми на основе привычки, долга, а не глубоких и устойчивых радостных переживаний. Кто же и в старшем возрасте вдруг испытывает страстную любовь, то только из-за того, что меняет объект влечения. Поэтому стабильные межличностные отношения должны строиться не на переменчивой любви, а на долге, ответственности, родительских и сыновних обязанностях, понимании необходимости заботиться об окружающих людях. Тогда страданий будет меньше.

Такова проза жизни, и возвышенный стих лирика угасает, когда сталкивается с ней. Он пока не способен восторженно воспеть хождение жены по магазинам, приготовление обеда, уборку квартиры и т.д. Повседневные домашние дела, воспитание детей не все рискуют назвать манящей к чему-то необычному любовью.

Конечно, семейный быт не обязательно вызывает страдания, хотя очень многие устают от ежедневной рутинной работы по дому. Хочется иногда позаботиться о себе, махнуть на все рукой и пойти на прогулку или в гости. Но потом приходится возвращаться в ту же квартиру и заниматься тяжелой, выматывающей нервы уборкой, за которую «любящие чада» не скажут и слова благодарности.

Страдания начинаются уже с того, что само чувство любви оказывается слишком кратковременным. Еще вчера нравилась красивая вещь, хотелось ею бесконечно любоваться. Однако се-

годня она выглядит менее привлекательно и возникает желание приобрести что-то новенькое. Ребенок, который доставлял столько радости в первые месяцы жизни, немного вырастая, начинает излишне беспокоить своими ежеминутными требованиями, необходимостью постоянного контроля, непослушанием. Муж, который, будучи женихом, вызывал одну радость, через несколько недель, а то и дней совместной жизни, кажется вполне обычным человеком, за которого бы вновь никогда не решилась выйти замуж. Восторги ушли в прошлое, и появились сильные или вполне терпимые страдания обычной повседневной жизни.

Страдания – это отрицательные переживания, возникающие в результате того, что ожидание сплошной радости от жизни не оправдывается. Мечты о прекрасном, возвышенном, чудесном остаются одними фантазиями. Повседневность их легко разбивает, вызывая вначале чувство обиды, а затем разочарования и неверия в саму возможность счастливого сосуществования с кем-либо. Даже дети, которые на первый взгляд должны доставлять одну радость, поскольку буквально всем обязаны родителям, очень часто не только портят им настроение, но, бывает, приносят несчастье и горе. Те же продолжают их любить и пытаются разными способами доставлять им удовольствие.

Сторонники теории обязательности страданий в любви назовут несколько причин сочетания этих противоположных чувств. Во-первых, отрицательные переживания возникают из-за самой кратковременности любви, к которой быстро привыкаешь и уже не испытываешь такого восторга и радости, которые были прежде. Во-вторых, по причине того, что наши ожидания очень часто не оправдываются. Любимые люди ведут себя прямо противоположно нашим представлениям о приятном, радостном. В-третьих, повседневная жизнь своими неожиданностями нередко разрушает возвышенные мечты. Отказ от них вызывает страдания.

В-четвертых, сами люди пытаются соединить любовь с тем, что изначально ей противоположно. Кто одновременно не испытывал страх и любовь? Неуверенность в себе и желание получить радость?

*Однако, как не сочетается раздражительность и спокойствие, так и устойчивая любовь со злостью и ненавистью.*

В-пятых, мы почти ничего не делаем для того, чтобы *сохранить и укрепить* это чувство собственными ежедневными усилиями, считая, что если оно появилось, то должно жить вечно, без каких-либо наших специальных действий.

В этом, видимо, заключается главное заблуждение по поводу любви. Привыкая с раннего детства получать ее от матери только за то, что мы существуем на свете, нам кажется, что такая форма любви будет сопровождать нас всю жизнь. Любовь всеобщая, ничем не уничтожимая, действительно вечна. Мать не выделяет те качества, за которые стоит любить ребенка, ее критика наших недостатков не снижает уровень заботы о нас. Она никогда не оставит своих детей, не предаст. Опыт такой любви ребенок, взрослея, переносит на все отношения с другими людьми. Если ему кто-то нравится, то он должен относиться к нему также прекрасно, как мать.

Обманываясь в своих надеждах, человек начинает страдать, не понимая, что любовь окружающих строится на *иных* основаниях. Таковыми являются взаимность и постоянная, выражающаяся в повседневном труде, *забота* о любимом человеке. Если наше поведение направлено на укрепление такого вида любви, то исчезает потребительское отношение к любимому, которое нередко наблюдается у детей. Его закрепление в качестве ведущего вида отношений неизбежно вызывает конфликты с теми, кто нравится, а в итоге возникают соответствующие страдания. Они являются следствием невозможности превратить всех в некое подобие матери с ее всеохватывающей и безусловной любовью.

Любовь, которая строится постоянным собственным великим трудом души и рук, исключает страдания, поскольку несовместимы в один и тот же момент в психике светлые и темные переживания. Они не могут уравнивать друг друга и стать «серыми» чувствами. Кто согласен с любовью такого цвета, пусть живет с нею, лишившись способности глубоко, искренне любить и страдать. Кто же готов хотя бы *иногда* испытывать сильную, захватывающую любовь, будет ждать «у моря погоды», и если даже надежды сбудутся, то его чувство обязательно станет прерываться разнообразными страданиями.

Устойчивая, фактически без терзаний и мучений, любовь приходит только к тем, кто ее *созидает сам*, а не потребительски относится к этому чувству. Он не ждет его спонтанного проявления к нему со стороны окружающих, а своими мыслями, поступками активно утверждает любовь к природе, приятным вещам, людям. При этом он, прежде всего, *учится* постоянно раскрывать разнообразные тайны жизни, чтобы вырабатывать вполне реалистичные представления о том, как ее сделать радостной. У него отсутствует страх перед встречей с неприятными явлениями в этом познании. Поэтому смотрит на мир не через «розовые очки», а с полным пониманием причин возникновения положительного и отрицательного в нем. Тем самым существенно сокращается возможность возникновения *завышенных* ожиданий в любви и их крушения при столкновении с тем, что им не соответствует.

Любовь без страданий доступна тем, кто умеет очень многое делать *самостоятельно*. Такой человек не обвиняет каждый раз другого в лени, а сам успешно справляется с тем, что привычно выполняет любимый. Его случайные ошибки, просчеты в повседневной жизни легко прощаются, так как имеется навык полного обеспечения всех бытовых нужд без какой-либо помощи извне собственными силами. Число обид резко сокращается. Важно только, чтобы некий удовлетворяющий в данный момент близких людей порядок распределения между ними обязанностей сохранялся впредь, и забота одного не превратила постепенно другого в праздного потребителя. Требуется *взаимное* умение созидать повседневным трудом любовь к себе и тому, кто нам очень близок.

Резко снижаются страдания в любви, если люди умеют обеспечивать одно из существеннейших условий ее долгого сохранения. Речь идет о любви к своему *здоровью*. Если организм начинает давать сбои в автоматическом воспроизводстве своих функций, то физические страдания неизбежно снижают, а то и уничтожают ощущение радости от совместной жизни с любимым. Когда сам себе доставляешь беспокойство, то очень трудно творить радость окружающим. Полноценно и глубоко способен любить только физически и психически здоровый человек. Поэтому любовь к природе, людям начинается с любви к здоровью. В ней

сразу проявляется ведущая характеристика созидательной любви — постоянный труд, направленный на профилактику возможных заболеваний, укрепление и развертывание защитных сил организма, умелое преодоление болезненных состояний.

Страдания чаще всего являются следствием слабой *веры в свое счастье*. Кажется, что если сразу не реализуются все прекрасные желания, то будто человек обречен на постоянное столкновение в неприятном, враждебном. Не всем, даже того достойным людям, дана возможность быстро приобрести то, что им наиболее соответствует, является «своим». Очень часто попадает «чужое». Важно не предать свои мечты, не проявить минутную слабость, уступив стремлению иметь хотя бы некое подобие желаемого. Потом приходится дорого расплачиваться.

Каждому судьбой дается хотя бы раз в жизни шанс встретить «свое», родное. Только никто не может указать место и время встречи. Хочется, чтобы она произошла быстрее, и вместо терпеливого ожидания, торопимся, мешая реализации предназначения.

Ожидание прекрасной встречи не является временем пустого ничегонеделания, а наполнено ежедневным трудом по превращению себя в личность, которая своей благородной, пронизанной трудолюбием, заботой об окружающих, добросердечием, возвышенными чувствами, мыслями, поступками неизбежно начинает привлекать к себе все большее и большее число людей. Уже трудно найти тех, кто независимо от возраста и своего положения не влюбляется в этого человека. Он специально не стремится к этому, лишь своей чуткостью, сочувствием, отсутствием какой-либо лени, умением создавать вокруг себя теплоту, ощущение комфорта вызывает чувство восхищения у многих. Неожиданно создается большой выбор наиболее подходящего, «своего» среди желающих близкого знакомства.

Счастье, кажется, приходит само собой, на самом же деле его сотворил сам человек, легко и, на первый взгляд, непринужденно работая над собой. Он проявил высокое умение любить себя, так как не ждал, сложа руки, когда появится желанный, а делал себя привлекательным для него внутренне, а не только внешне. К самой красивой внешности быстро привыкаешь, если не пытаешься самостоятельно настраивать себя на выделение в человеке того



внутреннего, что вызывает приятное удивление. Этот настрой сохраняется до тех пор, пока любимый постоянно восхищает своими душевными качествами.

Изменчивость жизни вызывает необходимость постоянной демонстрации реакций, либо радующих окружающих, либо огорчающих их. Все наши позитивные и негативные переживания проявляются в выражении лица. Если у нас внутри царит покой и радость, то мы внешне неизбежно становимся привлекательными. Противные, наполненные страхом, злостью чувства и мысли лишают даже красавицу ее обаяния. На лице проступают звериные признаки.

Поэтому доброта, ласковость, нежность привлекают сильнее, чем идеальный профиль и стройная фигура. Только необходимо ежедневно поддерживать и в себе состояние радости от наличия у действительно родного человека высоких душевных качеств. Тогда его старания по их проявлению в повседневной жизни не пропадут даром. В этом непреходящем, ежедневно возрождающемся удивлении друг другом, восхищении тем, чем обладает каждый, формируется *взаимная* любовь. Она является самым надежным залогом предупреждения страданий и быстрого избавления от них.

Безответная любовь изначально сопровождается тяжелыми негативными переживаниями, так как она строится лишь на слепом природном влечении. В ней практически отсутствует социальное начало, так как ее зарождение не сопровождается активным познанием внутренних качеств человека, выявлением степени их соответствия образу идеального возлюбленного. Каждому от рождения дана предрасположенность к возникновению сильного влечения к определенному по внешним признакам, чертам характера типу человека. Однако не всякая влюбленность должна перерасти в любовь. Это чувство предполагает не только сиюминутное приятное удивление, а желание сохранить его надолго на основе изучения степени общности чувств, мыслей, поступков потенциальных партнеров.

Поэтому требуется умение анализировать свои сильные переживания и пытаться управлять ими. Если же отсутствует такой навык, который следовало бы выработать еще в детстве, то пре-

одолеть физическую тягу к привлекающему объекту очень тяжело. Человек обречен на страдания из-за нежелания разобраться в реальных качествах предмета страсти, а при обнаружении существенных недостатков в нем, умения, сконцентрировав волю, отказать от чуждого, враждебного для себя. Раб бессознательной, стихийной любви обречен на страдания, убивающие и это чувство, и его самого. Человек начинает безумными поступками сеять зло и несчастье вокруг себя.

Приносящая радость любовь удачно сочетает чувство и разум. Более того, без рационального начала она неизбежно превращается в привычку и постепенно умирает. Разум позволяет ежедневно искать и находить все новые и новые приятные моменты в мыслях, поступках любимого. Мысль поддерживает ежеминутное воспоминание о нем и настрой на творение радости для самого близкого человека. Размышление дает возможность определить истинную причину его случайных ошибок и легко их прощать. Оно подталкивает к постоянному самосовершенствованию, чтобы быть интересным и привлекательным для любимого. Глупый и не желающий думать о своей любви человек неизбежно ее теряет. Высшее положительное чувство человека не может существовать долго на одних природных инстинктах, оно требует включения всех сил разума для своего сохранения путем постоянного углубления и расширения содержания переживаний.

Такая любовь успешно обходится без страданий, поскольку отсутствуют основания для их возникновения. Ежедневный труд души и рук укрепляет ее, вызывает естественное доверие друг к другу, не допускает возникновения какой-либо ревности, раздражительности, злости. Любовь приносит взаимную радость, вызывая ощущение непрекращающегося полета, как на известной картине М. Шагала.

### **Можно и нужно ли управлять любовью?**

Если любовь воспринимается как сила, которой человек не способен сопротивляться, то управлять этим чувством невозможно. Однако многие сторонники такой позиции в действительности периодически и неосознанно используют методы регуляции

вания как своей любви, так и подобных переживаний у окружающих. Так, например, человек старается выглядеть привлекательным, когда собирается на работу, в театр, не говоря уже о посещении гостей. Он пытается тем самым управлять восприятием окружающими его внешнего облика, желая вызвать симпатию и возможно неожиданную влюбленность. Также, блистая юмором, знанием чего-то малоизвестного, умело руководит процессом формирования интереса к себе.

Фактически любое поведение, при осуществлении которого *планируется* вызвать приятное удивление у других людей, *выбирается* наиболее эффективный метод решения этой задачи, *организуется* специальными ухищрениями ее реализация и *контроль* за результатом, относится к сознательно управляемым. Следовательно, на стадии осмысления способов привлечения к себе внимания и воплощения их в практику четко работают все элементы целенаправленного регулирования действий человека. Когда же у него только формируется представление о прекрасном, восхитительном, утверждаются те ценности, на основе которых возникает идеал самого желанного человека, то тогда чаще всего прева-лирует стихийность.

Причина в том, что в раннем детстве детей редко учат четко конструировать цели большинства действий, искать оптимальные варианты их реализации, контролировать процесс достижения задуманного. Считается, что ребенок вообще не способен к постоянному регулированию своих переживаний, побуждений, поступков. Будто у него еще не развит необходимый для этого ум, мало знаний, слабая воля.

В действительности, при правильном воспитании уже с 3-х лет начинает формироваться устойчивый навык *контроля* своих порывов и осуществления, прежде всего, тех действий, которые вызовут одобрение близких людей. Выработка чувства гордости, а затем стыда становится основой возникновения воли, терпения, так необходимых для подавления ребенком своих эгоистических желаний и утверждения нормативных требований. Борьба с собственными недостатками, а также формирование в 4-5 лет практического навыка систематической заботы о родственниках, позволяют освоить методы планирования и организации такого по-

ведения, которое будет вызывать у них чувства приятного удивления и радости за действия малыша.

На базе практического опыта сознательной выработки позитивного настроя на себя утверждают первые представления о тех ценностях, на основе которых у людей возникает любовь. Важно особо подчеркнуть, что не столько пример других, сколько собственные действия по формированию этого чувства к себе у окружающих являются эффективным средством возникновения обоснованных представлений о его содержании. Поэтому требуется постоянное включение ребенка в процесс практического, а не только на словах, проявления любви к близким. Тогда приобретается навык *планирования* желаемых ими поступков, *выбора* наилучших вариантов их осуществления, *организации* необходимой работы души и рук, а также ведения *контроля* за действиями, которые призваны вызвать радость у любимых людей.

Научиться управлять процессом возникновения к себе влюбленности можно лишь при условии выработки уверенности в себе, общительности, умения быть обаятельным. Эти качества быстрее приобретаются, когда человек достаточно хорошо разбирается в людях и способен быстро определить их важнейшие психологические особенности. Требуется специальное изучение методов распознавания внутренних качеств тех, с кем нам приходится встречаться.

Все люди выражением глаз, лица, интонацией голоса раскрывают устойчивые стереотипы отношения к окружающим. Поэтому скрытые намерения выяснить весьма не сложно, надо лишь потренироваться видеть за поступками истинные стремления человека. К сожалению, ни в школе, ни в вузе такого обучения не проводится. Поэтому приходится методом проб и ошибок находить способы выявления сущности тех, с кем нас сталкивает жизнь.

Незнание людей ведет к тому, что им начинают приписывать те качества, которые у них либо полностью отсутствуют, либо представлены в минимальной степени. Так возникает тот известный самообман, который характеризует любую влюбленность. Создается иллюзорный образ «своего», родного, не позволяющий выявить реальные качества объекта страсти. Общение с ним

осуществляется по некоему придуманному сценарию. В сознании разворачиваются картинки самых возвышенных, необычных форм проявления любви, вырабатываются установки на прекрасные по форме и содержанию способы ее утверждения.

Эти фантазии представляют собой особый вариант управления чувственными переживаниями. В них формируется как образ конечного результата, так и представления о самых желанных вариантах организации его достижения. Утверждается мнение о критериях оценки полноты проявления любви со стороны объекта мечты.

На первый взгляд, значимость такой организационной деятельности крайне мала, поскольку желания, возникающие на основе самообмана, легко разрушаются при столкновении с жизнью. Однако в них заключена огромная ценность, так как человек еще раз утверждает в своем сознании те представления о прекрасном, на базе которых у него в будущем будет возникать влюбленность. Самая жестокая реальность не должна уничтожать вполне обоснованные мечты о возвышенной любви. Иначе под давлением жизненных обстоятельств человек сломается и согласится на любой вариант отношений с тем, кто им интересуется.

Умелое управление своими ожиданиями любви предполагает четкое выделение в процессе познания разных людей тех их качеств, которые должны *обязательно* присутствовать у того, с кем можно связать свою судьбу. Тогда не предашь и себя, и скорее найдешь то, что встречается в жизни, а не в одних абстрактных мечтах.

Труднее всего управлять ситуацией, когда влюбляешься даже для себя по неизвестной причине. Понимаешь умом, что это не тот человек, который тебе нужен, все кончится весьма плачевно, но остановиться невозможно. Неведомая сила охватывает тело, разум, чувства. Как остановить свое влечение к циничному, развратному, злому, жестокому, но какой-то неведомой силой притягивающему человеку? Примириться с силой бессознательного влечения или бороться с ней? Если полностью подчиниться страсти, то где же тогда хваленый разум, сила воли, понимание последствий и т.п. Получается, что слепая любовь оказывается

сильнее всего и буквально сводит с ума самых рационально мыслящих личностей.

С такой силой чувства могут справиться лишь мужественные, сильные люди, которые живут не только сегодняшним днем, но и отдаленным будущим. Многие привыкли решать только сиюминутные проблемы. Когда проявляется половой инстинкт, природная предрасположенность к частой влюбленности, то о будущем не хочется думать. Даже возникает страх, что никогда такое не повторится. Только этот человек воспринимается как самый нужный, желанный, а все его недостатки кажутся вполне исправимыми. Поэтому не стоит прислушиваться к советам близких, учитывать их предупреждения, а любой ценой добиваться своего... *несчастья*. Вот когда к нему неизбежно придешь, тогда вспомнишь обо всем, что говорили более опытные люди, но прошлого не вернешь...

Человек, который исследует людей, умеет видеть как их достоинства, так и недостатки, более четко представляет «свое», ему действительно родное в любимом, борется со своим *комплексом неполноценности*, понимает, что придется жить не с его приятной внешностью, а с имеющимся характером. Поэтому он не торопится в своих решениях. Его управление любовью включает организацию *постепенного* познания объекта безумного притяжения. В процессе общения сравнительно быстро выявляются особенности психических реакций, степень схожести вкусов, увлечений, мнений о ведущих жизненных ценностях. Это знание либо усиливает приятное удивление, вызывая восхищение, либо приводит к невольному разочарованию. Вот тогда не следует надеяться на то, что дальнейшее общение поможет избавить объект страсти от замеченных в нем недостатков. Редко кому удавалось перевоспитать взрослого человека, даже тогда, когда он сам того желал.

Лучше сразу смириться с некоторым несовершенством, найдя и в нем достоинства, либо вовремя расстаться, не портя жизнь ни себе, ни другому. При этом не дать восторжествовать чувству *жалости* к себе и к тому, кто еще продолжает *нравиться*. Жалость лишает какой-либо возможности управлять эмоциями, чувствами, действиями. Утверждается лишь стихия кратковременно-

го психического комфорта, быстро исчезающего при переходе к решению конкретных повседневных проблем. Любовь превращается в страдание, которое мы сами для себя создаем, отказавшись от управления положительными переживаниями. Они становятся устойчивыми в той мере, в которой специально организуются не с помощью жалости или каких-либо возбуждающих средств, а умением найти в человеке то, что продолжает вызывать непреходящее восхищение и радость.

Есть люди, которые слишком рационально регулируют свои чувства. Они из разных источников узнали, как себя надо вести при проявлении к ним повышенного внимания. Насмотрелись в фильмах картинок демонстрации любовной радости, восторга и сознательно действуют по некоему образцу. Их уровень управления собой настолько высок, что уничтожает сами чувства. Они не выдерживают напор тонкого и четко продуманного плана, поскольку исчезает очарование приятной неожиданности. Таковая полностью отвергается, так как все должно быть рассчитано и автоматически давать желаемый эффект.

Проявления любви, как и любого переживания, строго расписать по отдельным пунктам невозможно. Она живет некой непредсказуемостью, но только приятной. Ее создают не столько окружающие, сколько мы сами. Творение *радостной для себя неожиданности* и составляет смысл управления любовью. Кто пытается идти по этому пути, того ждут многочисленные удивительные открытия. Они-то и сохраняют, укрепляют, совершенствуют самое возвышенное чувство человека.

### **Материнская любовь: ее взлеты и падения**

Первой формой любви, с которой сталкивается человек, является материнская любовь. Она, видимо, лежит в основе всех остальных видов проявления этого чувства. На стадии формирования человеческого общества, мать своим отношением к беспомощному ребенку постепенно конструировала систему чувств и действий, которые стали частью любой формы любви. Она научилась постоянно переживать радость и приятное удивление за само существование малыша, первые его успехи в приспособле-

нии к окружающему миру. Мать продемонстрировала умение оказывать ежедневную заботу о нем. Ей удалось достигнуть главного: *самостоятельно* поддерживать в себе это чувство, а не ожидать, когда ребенок своими поступками станет соответствовать возвышенным представлениям о прекрасном в нем.

Ее любовь не носит эгоистического характера, когда человек стремится получать одну радость для себя, не творя ее для самого близкого существа. Она даже готова на самопожертвование, ради спасения своего дитя.

Все эти прекрасные свойства материнской любви в разной степени превратились в качества, которые проявляются отцами, бабушками, влюбленными на стадии ухаживания, а также супругами. Видимо, на ее основе возникла у людей любовь к природе, творениям рук человеческих, к своему родному краю, родине. О какой бы форме этого великого переживания не шла речь, всегда отмечаются наблюдаемые у матерей состояния приятного удивления, восхищения, радости, желания сделать нечто приятное для объекта любви.

Как известно, любовь не только создает прекрасное, ссылкой на нее иногда оправдывалось насилие, жестокость и даже убийство. Например, из-за неразделенной любви или измены. Также отмечается некоторое ослабление разума при ее переживании, состояние особого ослепления, когда видишь только то, что хочется. Наверное, и эти «негативные» свойства любви также порождены какими-то характеристиками, которые встречаются в любви матери к ребенку.

Поэтому более глубокий анализ любви во всем многообразии проявлений требует тщательного рассмотрения ее исходной формы. Очень интересную попытку выделить уникальные черты материнской любви предпринял известный психолог Э. Фромм в своей книге: «Искусство любви». Он, прежде всего, отметил *безусловность* возникновения и сохранения этого чувства матери к ребенку. Оно появляется еще до рождения малыша, характеризуется *полным его принятием*, несмотря на все видимые для других людей и самой матери недостатки, *всепрощением* и до конца жизни стремлением всячески проявлять о нем *заботу* и оказывать даже непосильную помощь. При наличии явной опасности



отмечается у многих матерей готовность к *самопожертвованию*. Также ей свойственна нежность, ласка, тонкое ощущение внутренних переживаний ребенка.

Одновременно некоторые матери демонстрируют слепую любовь, потакая с раннего детства всяческим прихотям детей, освобождая их от какого-либо постоянного труда, заботы о других, формируя эгоистов, ориентированных лишь на получение одних удовольствий от жизни. Как же в таком, на первый взгляд, самом прекрасном виде любви может сочетаться то, что развивает человека, делает его достойным восхищения, и то, что отталкивает, вызывая жалость и недоумение.

Почему в ней сочетаются взлеты и падения этого чувства? Как, на первый взгляд, благими пожеланиями матери мостится дорога к созданию и для себя дурного, и находящемуся в полной зависимости от нее, ребенку? При каких условиях эта форма любви всегда несет радость для всех? Эти вопросы редко рассматриваются с научных позиций, и обучение самой материнской любви ведется в настоящее время крайне противоречиво.

Считается, что каждая девочка с раннего детства предрасположена к овладению высшими ее проявлениями. Многовековой опыт, однако, опровергает такую позицию, поскольку у всех народов во все времена девочек с раннего детства готовили быть такими матерями, которые в полной мере выполняют возложенные на них функции социализации ребенка. Осуществлялось соответствующее воздействие на сознание и поведение девочек не только с помощью кукол, а, прежде всего, путем включения в домашнюю работу, в воспитание младших братьев и сестер. Формировали умение быть с ними ласковыми и нежными, требовательными и трудолюбивыми, терпеливыми и сдержанными, заботливыми и веселыми, способными придумать интересную игру и оказать помощь при травмах, болезнях и т.п. Учили быть мастерицами во всех делах, которые связаны с рождением, уходом за малышом, его формированием как носителя определенной культуры.

Принимали участие в выработке прекрасных качеств материнской любви у девочек не только их матери. Особая роль принадлежала бабушкам, которые, на основе своего жизненного опыта

старались показать примеры истинного проявления материнской любви. Активно участвовала всегда в этом деле церковь. Существовал единый свод правил, которым должно было соответствовать чувство матери к ребенку в процессе всей его жизни. Поэтому ошибочно считать главным в этом виде любви природное начало, которое само по себе обеспечит возвышенное и прекрасное ее выражение у каждой женщины. Оно развивается благодаря активному воздействию тех, кто стремится формировать у девочки с раннего детства культуру переживания и практического проявления материнской любви.

К сожалению, в настоящее время даже в семье не всегда продуманно решают эту задачу, а дошкольное учреждение, школа, т.н. общественность фактически не помогают ей. Господствует стихия превращения девочки в любящую мать. В итоге растет число тех, кто отказываются уже в роддоме от ребенка, а если не бросают его, то воспитывают методом крика, понукания или чрезмерной ласки и вседозволенности. В новом поколении растет доля невольных жертв больной, искаженной материнской любви.

От природы представительницам прекрасного пола дана разная предрасположенность к тому, чтобы стать хорошей матерью. Считается, что те, кто в детстве ярче демонстрирует нежность, ласку, чуткость, готовность заботиться о маленьких, скорее станут матерями, которые легко справятся со своими обязанностями. Более рациональные, менее активные, увлекающиеся работой, стремящиеся полнее реализовать себя в ней, будто меньше будут заботиться о детях. Такие представления базируются на ограниченном понимании сущности и особенностей развитой материнской любви. Как любое свойство человека, она способна совершенствоваться, и от самой женщины зависит то, как это будет происходить.

Главная особенность материнской любви заключается в том, что женщине дано изначально представление о том, что рожденное дитя будет обязательно *прекрасно*. То идеальное, что вызывает это яркое положительное переживание, заключается в абсолютной ценности ребенка и всех форм его жизнедеятельности. Этим объясняется *безусловность* ее любви, готовность принять в любом виде то, что является частью плоти и крови матери. Она

инстинктивно награждает беспомощного малыша всеми возможными позитивными характеристиками и сохраняет это представление на всю жизнь, чтобы вызвать внутри себя могучую силу борьбы за сохранение его жизни. Природой женщине дано предназначение не только ее дать, но и сохранить любой ценой.

Это можно сделать только тогда, когда имеешь перед собой самое чудесное и поэтому самое ценное. При этом не важна реальность, не обязательно совпадение поведения ребенка с возвышенными представлениями о нем. Материнская любовь отличается тем, что в ней отсутствует постоянное сравнение желаемого и достижимого. Приятное удивление, восхищение, радость возникают от самого факта наличия в *физическом смысле* «своего» существа. Представление о родном, полностью своем, строится не на сравнении реального поведения ребенка с образом прекрасного человека, а на факте *телесного* тождества с ним. Оно воспринимается как самое значимое, сильное, пережить которое может только мать. Отцу это не дано, и его любовь, поэтому, имеет иную природу возникновения и проявления.

Женщина всегда ощущает то, что она вырастила из малой клетки внутри себя полноценное живое существо, которое вбирало в течение определенного срока всю ее для обеспечения физического развития. Занимаясь воспитанием, она стремится *продолжить свое телесное единство* с ним обеспечением социального сходства, внедряя в сознание ребенка те нормы, правила, которыми *сама* руководствуется. Однако его превращение в ее культурное продолжение часто рассматривается лишь как *вторичное* по сравнению с телесным тождеством. Противоречия между этими двумя сторонами «своего» в ребенке создают все известные «взлеты и падения» материнской любви.

Мать в своих переживаниях, с одной стороны, не может отказаться от высокой значимости физического родства. Если она им пренебрегает и видит в ребенке только частицу отца, с которым может оказаться во враждебных отношениях, то ее любовь иногда исчезает, а в ряде случаев перерастает в ненависть. Именно такое изменение произошло в сознании знаменитой героини трагедии Эсхила «Медее». Она убивает своих детей из-за того, что

они воспринимались ею как частица предавшего ее мужа, а не ее самой.

С другой стороны, недооценка роли умелого переноса «своего» в сознание и поведение ребенка в процессе осмысленного, четко организованного воспитания, ведет к тому, что мать получает «больную» любовь. В ней сочетается одновременно радость за продолжение себя в физическом теле дитя и страдание из-за постоянного восприятия чужого в его мыслях и поступках. При этом мать не может отказаться от приоритетности физического ради ценности социального в понимании «своего» в отношениях с ребенком, и в то же время не способна примириться с тем, что он совершает постоянные ошибки в общении с окружающим миром. Она мечется от одного полюса переживаний к другому. В ее любви удивительным образом сочетается страх и мужественность, уверенность в себе и сомнения в правильности действий, спокойствие и раздражительность, злость и радость. Какую же искаженную психику надо иметь, чтобы сочетать в душе прямо противоположные чувства!

Желая полнее ощутить огромную радость от телесного единства малыша с ней, мать его ласкает, нежит, прижимает к себе, часто целует. В этом неосознанно выражается любовь *к себе* через то, что удалось произвести на свет. Если возникает опасность здоровью, жизни, то бросается на помощь, игнорируя различные социальные запреты, как будто спасает себя лично. Даже когда ребенок, став взрослым, совершает преступление, то мать, нередко, оправдывает его, беспокоясь, прежде всего, о состоянии здоровья и сохранении жизни родного существа. У нее не разделяется любовь к себе и тому, кому она дала жизнь.

Это ведет к тому, что некоторые женщины могут, не обращая внимание на индивидуальность детей, принуждать их реализовывать лишь свои жизненные планы. Из такой матери невольно вырастает диктатор, пытающийся создать любой ценой свою копию. Другой вариант искаженного слияния любви к себе и ребенку выражается в отсутствии какой-либо требовательности к нему и превращению его в господина, диктующего свою волю матери-«рабыне».

Существование любви на основе безусловного приоритета физического родства нередко ведет к тому, что мать основное внимание в развитии ребенка уделяет сохранению любой ценой его здоровья. К этому она сводит весь смысл своей заботы о нем. Поскольку само положительное чувство возникает тогда, когда реальность оказывается лучше, чем предполагалось, то ей приходится невольно создавать в сознании искаженный образ хилого, болезненного дитя. Это позволяет испытывать радость, когда в действительности оно оказывается лучше ожидаемого. Мать считает, что такой результат достигнут благодаря ее неустанной заботе и бдительности.

Она постоянно контролирует его физическое состояние, крайне возбужденно реагируя на любое недомогание. Если появляется самая легкая простуда, то сразу предпринимаются чрезвычайные меры для ее излечения. Любая предрасположенность к хроническим заболеваниям формирует систему тщательного ограждения от всего, что может спровоцировать его возникновение. Ребенку не позволяют свободно играть, общаться с друзьями, заниматься даже домашним хозяйством, чтобы не ослабить его физические силы. Предпринимается попытка решать воспитательные задачи без какого-либо серьезного принуждения, чтобы не травмировать психику мнимо больного дитя.

Тем самым любовь поддерживается не деятельностью по возвышению своего ребенка до того образа развитого, культурного человека, который мать формирует в своем сознании, ориентируясь на социальную основу этого чувства, а искусственно вызванным беспокойством о его физическом состоянии. В этом случае в материнскую любовь сразу входит, как ее неотъемлемая часть, постоянное *страдание*. Оно вызывается иллюзорной мыслью о возможной болезни, ее вечным ожиданием. Даже когда ребенок вырастает, то мать ощущает свою любовь к нему, прежде всего, переживая вероятность угрозы его здоровью, жизни, а уже затем думая о степени дальнейшего освоения им общественных требований.

Целостность ее любви, наличие в ней устойчивой радости, а не страданий может быть обеспечено только умелым приобщением малыша с раннего детства к культуре того общества, в ко-

тором он живет. В этом заинтересована не только мать, но и весь социум, поскольку лишь полное овладение нормами и правилами, принятыми в нем каждым гражданином, обеспечивает воспроизводство и развитие общности. Следовательно, сама мать, ее ближайшее окружение, государство в целом, сам ребенок должны быть озабочены уровнем зрелости материнской любви. То, что в ней дано изначально, отражает лишь природную основу, а не зрелое человеческое содержание. Последнее включает в себя в качестве главной воспитательной задачи матери превращение рожденного ею существа в полноценного носителя всех основных социальных качеств.

Поэтому возникает необходимость развития самих представлений матери о том, в чем же действительно выражается вся прелесть, возвышенность, ценность, действенность ее любви. Также следует фиксировать и то, что ее превращает в больную, искаженную, умножающую несчастья в этом мире, поскольку испорченный такой любовью человек – это беда для всех.

Возвышение материнской любви со ступени, когда восприятие «своего» строится лишь на физическом родстве с ребенком, начинается с *некоторого отстранения* от этого факта. Речь идет не о внутреннем отказе от дитя, а об умении увидеть его как существо социальное, принадлежащее с самого момента рождения *всему миру*, а не только той, которая дала ему жизнь. Тогда в сознании матери ребенок воспринимается как человек, лишь благодаря ее усилиям способный стать той личностью, которой она сможет гордиться. Ребенок с ее помощью в процессе взросления учится использовать данные ему знания, умения для обеспечения себя, своей семьи, выполнения общественного долга. Переживание радости за «свое» в социальном плане дитя составляет содержание такой любви матери.

На знаменитой картине Рафаэля «Сикстинская мадонна» изображена богоматерь, уже знающая обо всех будущих страданиях и мучениях своего сына. Она одновременно испытывает желание защитить его от злых людей, от мученической смерти и в то же время понимает необходимость воспитать его способным достойно выполнить свое предназначение. Богоматерь показывает пример той мужественности, уверенности в успешной реализа-

ции своей миссии, которая требуется в повседневной жизни каждой женщине. Хотелось, чтобы у любой в сердце находился этот высший образец истинного материнства.

Никто точно не знает, кем и каким будет ее ребенок, станет ли он знаменитым, или окажется почти безвестным. Главное в том, что мать должна сделать все, чтобы он усвоил основные нормы и правила совместного существования людей, стараясь всемерно приносить им благо, а не творить несчастье. Этим она превращает его и для себя в «своего», родного, а также для других в близкого, желанного. Они будут считать его своим другом, приятным коллегой по работе, достойным представителем своего народа и всего человечества.

Становление в социальном, а не только в природном смысле родного человека из ребенка предполагает, прежде всего, наличие у самой матери тех представлений о нормах и правилах, которые соответствуют современному пониманию нравственной, трудовой, эстетической культуры человека. Если же они существенно отличаются от принятых, то изначально закладывается противоречие между воспитательными воздействиями матери и общества. Она невольно формирует того, кто будет постоянно вступать в различные конфликты в семье, школе, на работе.

Причина в том, что, превращаясь в женщину, девочка не освоила те современные ценности, которые ей следовало бы передать по наследству своим детям. Раньше, когда представления о должном поведении не менялись на протяжении многих веков, и в одном доме сразу жили 3-4 поколения, было легко понять, что же требуется формировать у ребенка. В настоящее время сложно переплелись прежние и новые нормы отношений между людьми. То, что еще недавно считалось должным, теперь воспринимается как необязательное. Поэтому не каждая мать способна самостоятельно без помощи специалистов разобраться в том, что же следует воспитывать у ребенка на конкретном этапе его взросления. Впервые в истории человечества возникла необходимость приобретения специальных знаний, чтобы научиться умело выражать свою любовь к тому, кому женщина дает жизнь.

Однако на брачной церемонии никто не спрашивает о том, готова ли она в прекрасной форме выразить материнскую любовь.

Не выясняется, какими способами она намерена воспитывать различные качества у будущей детей, как станет преодолевать неизбежные трудности при выработке у них доброты, чуткости, трудолюбия и т.д.

Превращение ребенка в культурного человека всегда требует определенного *принуждения*. Природа редко награждает кого-либо изначальной готовностью быстро и легко усваивать все основные нормы и правила человеческого общежития. Поэтому приходится прибегать взрослым к слову желания детей празднично проводить время, пользоваться без какой-либо отдачи различными благами, диктовать окружающим свою волю.

Необходимость принуждения вызывает столкновение в материнской любви двух установок. Одна дана изначально и связана со стремлением защитить ребенка от неприятного, чуждого для него, а другая определяется пониманием значимости конечного результата применения некоторого насилия.

Его использование, естественно, рождает у матери определенное страдание. Хочется легко, без психологического, а тем более физического воздействия превратить малыша в чуткого, трудолюбивого, заботливого, доброго человека. Однако он как будто специально всяческими способами сопротивляется, желая заставить мать принять его требование быть с ним снисходительной, живущей надеждой, что, став более взрослым, он сам автоматически поумнеет и превратится в такого, каким бы ей хотелось его видеть.

Такое обычно не наблюдается, и матери приходится учиться быть мужественной, уверенной в себе, спокойной, когда она вполне сознательно, понимая закономерности психического и социального развития ребенка, побуждает его с раннего детства усваивать нормы и правила культуры. Она затем обязательно испытывает большую радость, когда он сумеет преодолеть в себе лень, некоторую природную ограниченность и реализовать ее требования. Чем полнее она овладеет *искусством* умелого, без больших негативных реакций побуждения малыша к **саморазвитию**, тем меньше у нее будет оснований для болезненного, искаженного выражения своей любви к нему.



Материнская любовь не может оставаться неизменной в процессе неизбежного взросления детей. Женщине иногда хочется остановить этот процесс, который разрушает то ощущение любования, восхищения маленьким существом, которое своей беспомощностью усиливает желание защитить его от предстоящих испытаний. Мать чувствует каждое движение малыша, легко проникает в содержание его желаний. Когда же он становится старше, возникает проблема обеспечения психологического контакта.

Требуется то взаимопонимание, которое при полной зависимости малыша от матери, не актуально. Однако важно, чтобы, взрослея, ребенок учился *тонко чувствовать* движения души самой матери. Без этого невозможна устойчивая любовь двух людей друг к другу. Она предполагает сходство в представлениях, оценках, стремлениях матери и ребенка. Для этого необходимо наличие способности без слов ощущать то, что хочет другой, проникая в его внутренний мир.

Матери обычно присуще быть чуткой, сочувствующей переживаниям малыша. Однако их усложнение в процессе его взросления требуют от нее умения каждый раз по-новому настраиваться на то, что происходит в его душе. Тогда возникает возможность понять причины появления различных желаний, включая те, которые противоречат ее представлениям о том, каким должен стать ребенок. Знание источников различных побуждений позволяет выработать наиболее приемлемый вариант изменения его установок на те, которые направлены на *совершенствование* отношений с окружающими миром. Тогда уменьшается вероятность того, что придется использовать более жесткие формы принуждения к должному.

При достижении ребенком подросткового возраста в материнской любви требуется осуществить весьма глубокие изменения. Переживание единства с ним начинает обогащаться всеми его волнениями, связанными с самоутверждением в среде сверстников, а также при общении с противоположным полом. В матери хотят видеть умного, сочувствующего, снисходительного в ряде ситуаций, понимающего все движения души, *друга*. Если этого не происходит, то материнская любовь превращается в псевдолюбь, живущую абстрактными мечтами о том, чего никогда не

произойдет. Между двумя родными людьми вырастает стена неприязни друг друга.

Материнская любовь в этом случае должна была бы умереть, но для своего спасения она наполняется переживаниями воспоминаний о том, каким был когда-то ребенок, каким его хотелось видеть. Настоящая жизнь уже взрослых детей становится мало-понятной для матери. Она ощущает, что ее влияние на их поведение минимально и старается не вмешиваться в их дела.

Таков финал изменения материнской любви, который, к сожалению, встречается нередко. Значительно труднее обеспечить ее постоянное развитие путем сохранения тесного духовного контакта с ребенком на всех этапах его взросления. Это требует регулярных устойчивых контактов, когда на основе сходства жизненных принципов, мнений, оценок легко обеспечивается полное взаимопонимание и ощущение радости от общения двух родственных душ.

Материнская любовь, постоянно совершенствуясь, достигает состояния возвышенного полета в той мере, в какой в ней сочетается обоснованное знание о способах своего умного выражения в отношениях с ребенком с мастерством умелого пользования ими. Разум и чувства дополняют и обогащают друг друга, обеспечивая реализацию главной цели: формирование доставляющего радость, счастье ей и окружающим людям человека. Только такой результат позволяет освободить материнскую любовь от страданий, превратить ее в устойчивый источник творения прекрасного.

### **Отцовская любовь: особенности ее возникновения и изменения**

Природа продуманно наградила мужчин и женщин разными формами проявления своей любви к детям. Мать, давая жизнь беспомощному существу, прежде всего, борется за ее сбережение. Для чего же ее надо сохранять? Видимо, для решения более сложных задач, связанных с развитием *всего* человеческого рода. Это можно обеспечить путем систематического, четко организованного приобщения каждого ребенка к тому, что создано всеми

предшествующими поколениями и значимо как для самого индивида, так и всего социума.

Кто же может выполнить данную функцию наиболее полно и последовательно? Видимо, тот, кто в меньшей степени свое общение с ребенком основывает на ощущении *природного* единства с ним. Отцу труднее, чем матери на бессознательном уровне воспринимать его как свое телесное продолжение. Та каждый день чувствовала постепенное становление внутри себя нового живого организма. Именно эти ощущения рожают у женщины восприятие дитя как своей неотъемлемой части.

У мужчины также могут появиться очень схожие переживания, если он в своем воображении воспринимает будущего ребенка только как свое личное продолжение, или чувствует подобное после его рождения. Тогда его желания могут быть направлены на обеспечение воспроизводства в дочери, сыне, прежде всего, *своих индивидуальных* черт характера, поведения.

Однако именно воспитательное воздействие является для него единственно возможным способом достижения ощущения «своего» при общении с ребенком. Чем чаще и полнее малыш будет воспроизводить высказывания и действия отца, тем полнее тот станет чувствовать в нем частицу себя. Этим объясняется тот факт, что во многих странах мужчины больше радуются появлению на свет мальчика. Сразу возникает максимальная возможность передать ему то, что свойственно отцу.

Девочку невозможно сделать своей копией, поскольку придется постоянно наталкиваться на ее женскую природу. Когда же та сказывается в незначительной степени, отцу бывает легче выразить свое отношение к ней и даже попытаться сформировать какие-то мужские качества.

В том и другом случае любовь строится на том, что в представлениях о ребенке, на основе которых возникает само это чувство, сосредоточена совокупность свойственных именно данному мужчине черт характера. Он пытается в процессе взросления ребенка в первую очередь сформировать у него то, что *именно ему* кажется главным. Методами убеждения и принуждения, демонстрацией примера отец транслируют в его сознание те ценности, которыми руководствуется сам.

Если они оказываются общими для отца и матери, то устанавливается желаемое для успешного воспитания детей *единство* требований к ним. Когда же мнения родителей о содержании должного существенно расходятся, то возникает между ними борьба за приоритетное выражение своей любви.

Это прекрасное чувство сразу наполняется раздражительностью, постепенно переходящей в злость, а затем, в ряде ситуаций, и в ненависть взрослых друг к другу. Труднее отцу, поскольку он только через успешную в его понимании воспитательную деятельность способен пережить свою любовь к ребенку. Возникает приятное удивление и радость, когда малыш поступает так, как сделал бы сам отец, оказавшись на его месте.

Поэтому в отличие от матери, любящей изначально, не требующей от малыша подтверждения фактами сходства с ней, отцу нужны *конкретные примеры* желаемого поведения, чтобы с максимальной силой почувствовать свою любовь к нему.

В ситуации полного отстранения мужчины от воспитания или ограничения возможностей осуществления такового, его любовь наполняется сильными страданиями, значительно ослабляющими прекрасное чувство. Данная ему самой природой и организацией всей предшествующей общественной жизни миссия приобщения ребенка к социальному миру наталкивается на сильные со стороны матери препятствия. Поэтому отцовская любовь, как особая психическая сила, истощается, не давая желаемых результатов. Даже выполнить т.н. отцовский долг в этом случае оказывается крайне затруднительно.

Для ребенка в равной мере важны оба человека, давшие ему жизнь. Ему трудно понять причины, по которым близкие для него люди борются за степень влияния на него. Он, естественно, стремясь к приятному для себя, выбирает того, кто предъявляет меньше претензий, невольно потакая закреплению природной лени, стихийности в поведении, детского эгоизма. Ориентируясь то на одного, то на другого, ребенок в итоге усваивает часто худшее из того, что имеют отец и мать.

Можно говорить об особой «вторичности» отцовской любви. Она обычно созревает постепенно в процессе взросления ребенка, когда материнская любовь, возникнув еще до рождения мла-

денца, уже ярко и разнообразно себя проявляет в процессе заботы о нем. Любовь отца разворачивается в полной мере и демонстрирует свои прекрасные свойства обычно тогда, когда ребенок уже что-то делает сознательно. Чем выше уровень зрелости его мышления, тем легче отцу находить с ним общий язык. Если это понимает и мать, то положительное воспитательное воздействие отца усиливается.

Сходство взглядов родителей на развитие, воспитание, образование ребенка является не только обязательным условием его успешной социализации, но и сохранения и умножения отцовской любви. Ее полноценное проявление, в свою очередь, позволяет выполнить стоящие перед семьей задачи приобщения детей к культуре с минимумом конфликтов и негативных переживаний.

Согласованность действий родителей во многом определяется пониманием особенностей становления и изменения отцовской любви. Та, возникая на основе потребности в передаче тех представлений о должном, которые имеются у мужчины, несколько отличается от материнской характером своего разворачивания. Сначала она существует в виде *мечты* о том, что желал бы отец выработать в ребенке в процессе его взросления. Обычно она включает совокупность представлений о конкретных умственных, трудовых навыках, достаточно полно выраженных у самого отца. Ими можно овладевать обычно только с 4-5 лет, а то и в более старшем возрасте. Поэтому отцу труднее выразить свою любовь к малышу в первые годы его жизни, даже если растет мальчик. Он в своем проявлении этого чувства вынужденно подражает матери, не зная, как иначе общаться с маленьким, ничего не умеющим человеком.

Импульсивные формы поведения младенца не вызывают у него такого восторга, как у матери. Он ждет, когда можно будет общаться с ребенком почти на равных. Тогда отец в полной мере ощущает волну приятного удивления от его поступков, видя в них рациональность, последовательность, целеустремленность. Он почувствует, что его усилия по формированию истинно человеческого поведения не пропадают даром.

Если отец при воспитании мальчика придерживается тех представлений о мужском поведении, которые господствовали в

патриархальном обществе, то он может выражать свою любовь тем, что уже в 2-3 года начнет приучать пользоваться простейшими инструментами, одновременно освобождая от т.н. женской работы. Будет вырабатывать ловкость, силу, запрещая проявлять излишнюю чувствительность в общении с природой, людьми. Транслируется та культура эмоциональной сдержанности, глубокого сокрытия чувств, которая в прежние времена была оправдана необходимостью постоянного проявления некоторой жесткости в отношениях с природой, людьми. Приходилось бороться с дикими животными, стихией, различными врагами.

В настоящее время физическая сила нужна в редких ситуациях. Достаточно, например, нажать на кнопку пуска, чтобы уничтожить любого противника. Поэтому важнее становится воспитание у мальчиков способности *понимать*, для чего им нужны приобретаемые знания и умения, как разумно распорядиться той техникой, которую они осваивают. Для этого требуется более глубокое проникновение мужчины в сущность отношений между людьми, так как именно для человека создается весь многообразный мир машин и механизмов.

Отцу необходимо воспитывать у мальчика желания проникнуть в тайны *человеческого мира*, понять взаимосвязь чувств и разума в жизни людей, развить в себе способность глубоко и тонко ощущать состояние природы и окружающих его индивидов. Новый мужчина – это человек, не в меньшей степени, чем женщина, владеющий культурой чувственных переживаний и одновременно умеющий рационально находить оптимальный вариант решения самых сложных проблем современности. Только в этом случае он сохранит свою роль в познании и преобразовании окружающего мира.

При воспитании девочки отец сам учится быть более чутким, сочувствующим, понимающим тонкости переживаний женской души. Ее ранимость, чувственность становятся основой укрепления мужественности и силы мужчины с целью сохранения женственности в растущей девочке. Ее развитие невозможно обеспечить только нежностью и лаской матери. Отец своим вниманием и заботой должен всячески способствовать укреплению веры дочери в то, что своей мягкостью, обаянием, умом, волей, тонким

пониманием переживаний окружающих, самоотверженностью и одновременно требовательностью она делает себя и других истинно счастливыми людьми.

Важно, чтобы все воспитательные воззрения отца поддерживались матерью, которая всегда может дополнить, а при необходимости скорректировать, проявления его любви к детям. Нередко приходится сталкиваться с тем, что не всегда содержание требований отца к ребенку совпадает с общественными нормами. Не все мужчины задумываются о том, насколько в их личных представлениях о должном выражены господствующие в социуме предписания. Если они выражены крайне ограниченно, а то и искаженно, то возникает опасное для всех противоречие между воспитательными воздействиями отца и школы, учреждений культуры, государства в целом.

Как материнская, так и отцовская любовь к детям должна в современных условиях постоянно обогащаться специальными знаниями. Новое поколение живет в тех условиях, которые отсутствовали в детстве нынешних родителей. Поэтому нельзя механически насаждать представления взрослых о должном в сознание подрастающего поколения. Кроме конфликта между родителями и детьми ничего не возникнет. При этом отцовский консерватизм еще более опасен, чем материнский. Многие мужчины до сих пор считают, что они являются главой семьи и каждый должен им подчиняться. Настаивая на своем, они готовы проявить тупое упорство, безумную настойчивость, даже жестокость при насаждении своих взглядов.

Любовь к детям незаметно перерастает в особую форму себялюбия. Отец, не видя в них «своего», родного, пытается насильно утвердить свои взгляды в сознании и поведении тех, кто является его физическим продолжением. Так хочется сохраниться в детях своими чувствами, мыслями, что применяются самые жесткие методы для достижения этой цели. Отец отказывается от какой-либо помощи им, так как они являются чужими по своим действиям.

Отцовской любви придется неизбежно становиться более мобильной, меняющейся в условиях дальнейшего ускорения темпов обновления условий жизни. Дети будут воспринимать только те

его взгляды, мнения, оценки, которые учитывают реалии сегодняшнего дня. Однако отцу требуется найти то неизменное, что сохраняется и в настоящее время. Это, прежде всего, умение быть сильным внутренне, обладать большой волей, терпением, мужественностью, уверенностью в себе, умным, готовым пойти на оправданный риск в сложных ситуациях. Также важно быть мобильным, способным измениться, если того требует новая обстановка.

Эти качества необходимы как дочерям, так и сыновьям. Их активное формирование у детей с раннего детства является наилучшим выражением отцовской любви к ним.

### **Как воспитать у детей любовь к родителям**

Кто из родителей не мечтает о том, чтобы дети любили их так, как этого желают взрослые. Хочется, чтобы дочери и сыновья всегда были ласковыми, заботливыми, послушными, добрыми, только радующими и никогда не огорчающими. Однако такое встречается, наверное, лишь в фантазиях. Даже в сказках не встретишь подобных детей. Во все времена взрослые испытывали трудности при воспитании чуткого, внимательного, заботливого отношения к себе со стороны молодежи.

Родители к этому привыкли и считают, что без решения проблем разного масштаба и содержания формирование подрастающего поколения невозможно. Только у одних отцов и матерей возникает несколько меньше конфликтов с ребенком, а у других больше. Если попытаться разобраться в причинах появления большинства сложных ситуаций в семейном воспитании, то выяснится, что они являются следствием больших упущений в выработке у детей глубокой и разносторонней любви к родителям.

Именно любовь является тем чувством, которое делает жизнь всех членов семьи максимально радостной, счастливой. Она обеспечивает согласованность мнений, оценок близких людей, участие каждого в домашних делах, заботливое отношение друг к другу. Однако подняться до такого проявления любви нелегко и следует начинать соответствующее воспитание с раннего детства.



Многие матери и отцы считают, что ребенку изначально дана способность любить тех, кто подарил им жизнь. На самом деле, у малыша проявляется в первую очередь потребность в защите его взрослым. Он убеждается в ее наличии, когда прижимается к материнской щеке, ласкает, целует близкого человека. Мать, с огромной радостью принимая такую форму общения, демонстрирует готовность оберегать от опасностей любой ценой. Ей кажется, что малыш испытывает схожую с ней форму любви.

Однако умение глубоко переживать формируется примерно с трех лет с помощью специального воспитания. Природой дана лишь готовность испытывать удовольствие, радость при реализации естественных потребностей. Наслаждение от приятного общения, взаимопонимания возникает только в результате приобретения соответствующего опыта. Любовь к людям формируется на основе овладения теми методами заботы о человеке, которые созданы культурой в течение многих веков. Следовательно, необходимо создать такие отношения ребенка с родителями, чтобы он постепенно осваивал основные нормы и правила проявления любви к матери, отцу, другим родственникам.

Начинается процесс становления чувства любви к близким людям с выработки *чуткости*. Она представляет собой умение заметить и определить то внутреннее психическое состояние, которое переживает другой человек. При этом необходимо переключиться с того, что волнует нас, на то, что беспокоит его. Такая способность может вырабатываться с помощью специальной тренировки уже у ребенка 3-летнего возраста. Его учат различать внешние проявления печали, обиды, беспокойства, удовольствия, радости, восхищения у матери, отца. Те постоянно обращают внимание малыша на то психическое состояние, в котором находится кто-либо из членов семьи.

Чуткость создает благоприятную основу для формирования умения принимать другого человека как «своего». Только на первый взгляд, кажется, что родители всегда являются для детей «своими» людьми. На самом деле, как показывают социологические исследования, даже многие подростки почти ничего не знают о своих родителях. Не могут конкретно указать, где работают, чем они заняты на производстве, какие трудности у них возника-

ют при общении с коллегами, начальством. Почти никто не может рассказать о том, какие проблемы их волнуют в сфере быта, досуга. Поэтому внешне самые близкие люди оказываются тайной, делающей их в какой-то степени чужими.

Видимо, поэтому дети часто не понимают требований родителей, связанных с освоением норм нравственной, эстетической, трудовой культуры. Взрослые не объясняют им причины появления различных правил, регулирующих совместную жизнь людей. Они не раскрывают перед ними негативные последствия безволия, слабого самоконтроля, неорганизованности, с которыми сталкиваются постоянно на производстве, в общественных местах. Превращение их жизни в глазах детей в некую «тайну» ведет к тому, что вырастает та стена отчуждения, которая существенно ослабляет любовь между родителями и детьми. Первые кирпичи в ее фундамент закладываются тогда, когда взрослые искусственно ограждают маленьких детей от тех проблем своей жизни, которые вызывают у них как положительные, так и отрицательные переживания.

У маленького человека невольно формируется эмоциональная глухота. Он не приобретает навык фиксирования в своем сознании тех чувств, которые господствуют у его самых близких родственников. Поэтому в своем общении с ними стремится к осуществлению, прежде всего, своих личных желаний, не обращая внимания на переживания окружающих. Он даже начинает навязывать свою волю родителям, бабушкам, дедушкам, требуя выполнить любое его желание. Так усиливается эгоистическая ориентация, ведущая к утверждению у ребенка фактически садистской формы любви.

Вывод кажется слишком категоричным, но он вытекает из самих законов существования и развертывания этого чувства. Человек не может жить вообще без любви. Пусть в слабом, скрытом виде, но она присутствует в его душе. Пока это чувство существует, он живет. Следовательно, каждый индивид проявляет в своем общении с природой, людьми одну из возможных ее форм. Если не утверждается взаимная, построенная на заботе друг о друге любовь, то освобождается пространство для возникновения либо садистской, либо мазохистской ее разновидности. Третьего

не дано. Желание командовать людьми указывает на тенденцию движения к садистской по своей сущности любви, в которой сам факт подчинения человека рождает радость от ощущения особого превосходства. Она постепенно усиливается в процессе взросления ребенка и начинает определять все его отношения с окружающим миром. Конечно, утверждение искаженной формы любви можно вовремя остановить с помощью специального воспитания.

Родители, естественно, стремятся к тому, чтобы любовь детей выражалась в заботе о них. Только в этом случае мать и отец становятся действительно «своими» для тех, кому они дали жизнь. При этом важно, чтобы данная забота проявлялась не под воздействием чувства долга, а именно любви.

Чуткость, являясь обязательным компонентом развитой любви, ориентирует на принятие переживаний другого человека как своих собственных. Когда это происходит, то возникает *сочувствие*.

Становление этого качества происходит в процессе познания тех основных причин, которые вызывают разные по силе и направленности переживания родного человека. Ребенка следует знакомить с теми ситуациями на работе, в общественных местах, которые могут вызвать, например, радость или огорчение, восхищение или печаль у матери и отца. Малышу не требуется подробное описание тонкостей поведения людей, чьи действия породили те или иные переживания у близких. Ему важно знать, какую форму общения родной человек рассматривает как приятную или чуждую для него. Следовательно, если хочешь его обрадовать, то надо действовать на основе приобретенной информации о факторах, вызывающих высокое психическое удовлетворение. Не следует совершать те поступки, которые наверняка вызовут негативную реакцию матери или отца.

Происходит выработка представлений о том, каким поведением ребенок может продемонстрировать родителям, что он является не только в физическом, но и в духовном плане для них «своим» человеком. Внутреннее психологическое единство, связанное с наличием общих моральных, эстетических оценок, является самым главным показателем близости людей. К этому стре-

мятся большинство взрослых и детей. Отсутствие необходимого совпадения мнений и взглядов на события, происходящие в повседневной жизни, обязательно порождает различные конфликты между представителями двух поколений.

Конечно, полного сходства систем их жизненных ценностей добиться невозможно. Важно в раннем возрасте начинать вырабатывать у детей способность ориентироваться в своем поведении не на удовлетворение только личных желаний, а в первую очередь тех, которые выражают потребности самых близких людей. Когда они будут чувствовать радость, тогда она придет и к самому ребенку. Самые несчастные дети растут в тех семьях, где родители постоянно раздражены и всем недовольны. Ребенок может своим сочувствием ослабить печаль и тоску взрослых, вселив в них уверенность в завтрашнем дне. Если они увидят свое светлое будущее в его нынешнем отношении к ним, тогда они станут самыми счастливыми людьми.

Сочувствие побуждает к поиску тех способов поведения, с помощью которых можно улучшить настроение родного человека, или, если оно позитивное, продлить его. Требуется продемонстрировать *тактичность* в общении с ним. Тактичность представляет собой такое действие, в котором в максимальной степени учитываются индивидуальные особенности восприятия человеком психологической поддержки окружающих. Общение строится таким образом, чтобы возродить у индивида уверенность в себе, мужественность при преодолении возникших трудностей. Одним людям помогает доверительный разговор, в котором находят самые подходящие для конкретной ситуации слова. Других следует оставить на какое-то время в покое, взяв на себя часть их домашней работы.

Тем самым задается и смысл приучения малыша к ней. Труд становится не тяжелой обязанностью, а способом проявления любви к родным людям.

Если умело с 3-х лет осуществляется выработка навыков проявления любви к самым близким людям, то уже к пяти годам ребенок может научиться быть тактичным. Для него важно, чтобы у родителей чаще возникало и сохранялось приятное настроение, которое он создает всеми доступными ему средствами. Поэтому

он становится мужественным, уверенным в своих силах человеком, способным проявить волю и терпение при оказании действенной заботы о матери, отце, других родственниках.

Конечно, такое воспитание любви к родителям требует от них большого терпения, воли, умения показать пример чуткого, тактичного отношения друг к другу. Однако самым главным средством оказывается включение детей 3-4 лет в реальную практику заботы о старших. Они, как минимум, должны взять на себя часть их домашних обязанностей. Если ребенок огражден от них, то он, скорее всего, никогда не научится любить мать и отца.

При этом, взрослея, ребенок должен постоянно совершенствовать навык восприятия самых тонких переживаний близких людей. Его следует полнее посвящать в различные проблемы, с которыми они сталкиваются на работе, дома. Возникает расширяющееся пространство познания системы жизненных ценностей родителей. Приобщение к ним делает его «своим» человеком для них. Духовные связи родных по крови людей усиливаются, и дети наследуют не только материальное, что им оставляют близкие люди, а то внутреннее видение мира, которое выстрадано всей жизнью старшего поколения. Только в этом случае их мысли и чувства продолжают определять поступки сынов и дочерей на протяжении всей последующей жизни. Любовь обеспечивает неразрывную связь поколений. Ее сила возрастает в той мере, в какой родителям удастся неустанно развивать чуткость, сочувствие и тактичность в своих детях.

### **Смысл и значение любви к природе**

Почти каждый человек выделяет среди окружающей его природы то, что его больше всего удивляет и восхищает. В то же время существуют те явления, которые рождают чувство страха, отвращения. Природа изначально населена растениями, животными, которые вызывают различные чувства как по причине имеющейся от них пользы или вреда, так и в результате ощущения человеком своей причастности к ним. Каждый из нас, чаще всего подсознательно, чувствует свое родство с природным миром во всем многообразии форм его проявления. Мы – неотъем-

лемая часть природы и подчиняемся всем законам ее организации. Поэтому наша любовь к ней, кажется, должна носить естественный характер и активно выражаться каждым человеком.

Однако практика показывает иное. Нередко встречаются люди либо равнодушные к ней, либо использующие богатство земли только в узком утилитарном плане. Например, те растения, плоды которых можно прямо употребить в пищу, им нравятся, а остальные никаких чувств не вызывают. В этом случае проявляется особая форма эгоистической любви. Она дает такие ужасные результаты, как варварское уничтожение животных, бесконтрольное использование леса, загрязнение водоемов и отравление воздуха отходами производства. Такие люди живут только сегодняшним днем, не ощущая себя частицей Великой природы, которая была до них, дала им возможность жить в настоящее время. Ориентируясь лишь на материальную выгоду, они не получают и миллионной доли той радости, которую может дать глубокая взаимная любовь к растениям и животным, населяющим все пространство Земли.

Как созданное культурой чувство, оно предполагает превращение природы в нашу «вторую половинку», когда мы, несмотря на все достижения цивилизации, остаемся ее неотъемлемой частью. При таком варианте развития любви требуется постепенное выявление в окружающем природном мире того, что соответствует нашим духовным переживаниям, усиливая в них положительное и ослабляя негативное.

Как и любое чувство, любовь к природе начинает созревать в процессе чуткого отношения ко всем проявлениям жизни, будь то травинка, деревце или маленький жучок. Всегда при внимательном наблюдении за великим многообразием природных форм задаешься вопросом о некоем их предназначении. Останавливаясь перед глубокой тайной смысла и роли даже маленьких тварей в обеспечении существования и развития единой системы жизни на Земле. Возникает удивление и восхищение, побуждающее быть очень осторожным во всех попытках вмешательства в не нами заданный механизм взаимосвязи явлений природы.

Ее познание превращается не в изучение той практической пользы, которую можно получить от тех или иных растений, жи-

вотных, а в выяснении того единства с ней, которое раскрывается при глубоком проникновении в красоту окружающего мира. Сам человек становится в той мере прекрасным, в какой он видит чудесное и восхитительное в природе. Поэтому любовь в ней начинается с формирования умения *удивляться* травинке и листочку, деревцу и жуку, птице и лисице и т.д. Поражаешься гармоничности устройства всего, что попадает в поле зрения. Действительно, как сказал Некрасов: «нет безобразья в природе, и кочи, и моховые болота, и пни – все хорошо под сиянием лунным...» Во всем наблюдается некий порядок, организованность, часто отсутствующие у людей. Везде существуют биологические системы, обеспечивающие жизнь друг друга. Сломаешь одно звено, и разрушится вся цепочка.

Однако насколько человек воспринимает эту непрерывность и упорядоченность окружающей жизни как «свое», родное? Ведь нередко он разрушает целые социальные системы, формировавшиеся многие десятилетия, а то и столетия, не понимая того ущерба, который наносит самому себе. Может быть его собственная разобщенность, стремление достигнуть материальных благ за счет покорения себе подобных рождены непониманием ценности той упорядоченности, которая существует в природе? Для него чужда ее организованность и целесообразность. Поэтому трудно любить растительный и животный мир, ибо в нем не видишь для себя родного, «своего». Таковым же в данном случае является эгоизм, достижение успеха любой ценой. Такой принцип противоречит законам природы.

Не слишком ли такие люди отделились от матери-природы, чисто прагматически используя ее? Если торжествует при взаимодействии с ней чистый расчет, то удивление и восхищение перед ее красотой не рождаются. При трудностях покорения природы у них возникает лишь раздражительность и злоба. Эти чувства указывают на скрываемый страх перед ее величием и могуществом. Страх, как известно, противоположен любви. Трусливый человек не способен возвыситься до огромной радости от звездного неба и уходящих в облака гор, багряного заката и первого утреннего луча солнца. Он просто не замечает вокруг то, что рождает у других ощущение «своего», родного.

Не умея удивляться и восхищаться гармонией в природе, он не стремится к таковой в себе. Для него большой тайной является собственный организм, который требует умелой заботы и защиты от всего, что его разрушает, как любое природное явление. Такой человек не способен контролировать свои переживания с учетом состояния организма. Он не хочет даже знать, как страх и раздражительность, злоба и ненависть медленно, но неуклонно, ослабляют сопротивляемость тела различным болезням. Они воспринимаются лишь как некая случайность, хотя всей своей неорганизованной, неупорядоченной жизнью человек готовит преждевременный выход из строя своего организма.

Болезнь – это плата за нелюбовь к своему телу. Тот, кто умеет ценить то, что ему дано от рождения, использовать все богатство растительного и животного мира для сохранения и укрепления физического и психического здоровья, тот на долгое время обеспечивает бесперебойную работу своего организма.

Вечность неживой и живой природы может породить у способных к открытой любви людей ту уверенность в своих силах и внутреннее спокойствие, которые так необходимы для преодоления различных проблем, возникающих в жизни. Когда отмечаешь неизменность смены дня и ночи, замены новой травой той, что была в прошлом году, лучше понимаешь бессмысленность тяжелых психических переживаний. Все беды и несчастья проходят, а жизнь остается. Она неизбежно когда-нибудь принесет и радость, и восторг, и наслаждение.

Постоянное обновление растительности и животного мира порождает в сознании представление о том, что и сама жизнь постоянно предоставляет человеку возможность узнать новое, прежде неизвестное, получить наслаждение от реализации еще не в полной мере раскрытых способностей. Всегда создается пространство для обретения каких-то иных переживаний, ранее неизведанных чувств. Главное – не уставать от жизни, видеть в ней не только то, что вызывает печаль, но и позитивное, неизбежно пробивающее себе дорогу.

Любовь к природе формирует веру во внутренние силы организма, возможность его обновления и обеспечения высокой активности во всех делах человеческих. Важно научиться побуж-



дать себя открывать все новое и новое в уже, кажется, давно изведанном. Если не устаешь видеть прекрасное в очередном утреннем рассвете, травинке в поле, облаке, плывущем по небу, значит сохраняешь возможность найти нечто приятно удивляющее в своих близких, друзьях, коллегах по работе. Возникает желание сделать отношения с ними более радостными, пронизанными доверием и взаимопомощью.

Любовь к природе неизбежно развивает мышление человека. Когда все воспринимаешь на бессознательном уровне, то невозможно почувствовать «свое» в растениях и животных. Оно не всегда бросается в глаза, поскольку чаще всего заключено в скрытых законах организации деятельности любой живой системы. Поэтому развитие любви к природе требует активного проникновения в тайны ее устройства, а конкретнее, в то, что объединяет человека с любым организмом. Понимая наличие в себе в особой форме того, что имеется у травинки, цветка, мотылька, проникаешься сочувствием к ним. Возникает желание уберечь их от случайностей, угрожающих жизни. Рождается потребность научиться тактично общаться как с малыми, так и большими представителями фауны и флоры.

В итоге на природу человек переносит ту систему проявления любви, которая у него должна формироваться при общении с близкими людьми. Также требуются чуткость, тактичность, сочувствие, умение практически заботиться о сохранении растений и животных. Можно предположить, что глубокое личностное переживание отношения к природе возникает, прежде всего, у тех людей, которые научились любить родителей, друзей. Они воспринимают и саму природу как свое близкое, родное, чувствуя себя ее неотъемлемой частью. Поэтому формирование высшего, пронизанного радостью и заботой, переживания изначально существующего мира должно происходить в раннем детстве, а затем совершенствоваться в течение всей жизни индивида.

Общение с той природой, на которую уже воздействовал человек, часто рождает потребность помочь растениям и животным выжить в условиях давления чуждой им среды. Возникает уже иная форма любви, которая предполагает познание и умелое использование способов *сохранения и возрождения* природных

систем при их соприкосновении с продуктами человеческой деятельности. Она до сих пор строится на прямом и часто весьма грубом использовании того, что растет и живет на Земле. Нередко бесконтрольно собирают лекарственные растения, убивают на охоте животных, которые уже находятся на грани вымирания. Любовь к природе в этом случае требует умелого противостояния тем людям, которые, кроме эгоизма, другие чувства не испытывают.

Любовь начинает включать в себя становление особых бойцовских качеств. В них соединяется не только сила мускул, но и ума. Глубоко и последовательно думающими людьми осуществляется поиск наиболее эффективных способов не столько ограничения бесконтрольного потребления природных богатств, сколько создания искусственных продуктов, по своим характеристикам превосходящих свойства растений и животных.

В творении новой искусственной среды обитания заключается магистральный путь развития всего человечества. На это указывают достижения современной химии, биологии, генетики, биотехнологии. Появление сконструированного по воле людей мира приведет к тому, что естественная природная среда снова получит возможность сохраняться и преобразовываться по присущим ей законам. Человек перестанет относиться к ней потребительски, поскольку он познает способы создания из неорганической природы всего, что ему нужно для материальной жизни. Растения и животные станут предметом развития только его духовного бытия.

### **Любовь к творениям рук человеческих**

В последние десятилетия люди создали огромное количество машин и механизмов, без которых уже невозможно представить не только производство, но и быт, досуг. Постоянное общение с ними создает целую гамму разнообразных чувств, среди которых большое значение имеет любовь к современной технике. Специфика ее проявления заключается, прежде всего, в том, что она впервые одновременно несет в себе как позитивное, так и негативное.

Последнее приходится постоянно учитывать хотя бы потому, что практически все механизмы, приборы, машины работают с использованием электроэнергии. Электрическая энергия определенной силы может при каких-то сбоях, ошибках в ее применении лишить человека жизни. В лучшем случае заставить сидеть в темноте, мерзнуть в холодной квартире, висеть в кабине лифта, отказаться от просмотра телепередач и т.п. Как же относиться к ее повсеместному использованию, с любовью или ненавистью?

Можно выбрать вариант безразличного восприятия того искусственного мира, в котором человек пытается сделать свою жизнь более комфортной. Однако, как же тогда быть с желанием видеть красивый дом, радующую глаз мебель, внешне приятную кофемолку и т.п. Масса специалистов работают над тем, чтобы производимая техника радовала, восхищала людей. И они действительно влюбляются в некоторые вещи: женщины – в красивые кофемолки, СВЧ-печи, платья, костюмы, мужчины – в автомашины, компьютеры, оружие.

Без зрелой любви к технике умело пользоваться ею невозможно. Только формирование такой способности, чаще всего, происходит спонтанно, на основе природной склонности, а не в результате специального воспитания. В лучшем случае говорят о правилах безопасного применения машин, приборов, механизмов, ухода за ними с целью продления бесперебойной работы. О чувствах речи не ведется, будто таковые не обязательны.

Однако именно позитивные чувства обеспечивают принятие технической системы как «своей», наиболее подходящей, выступающей в виде особого дополнения человека. Тогда взаимодействие с ней дает максимальный эффект. Случаи нарушения техники безопасности становятся редкостью, а продолжительность работы машин и приборов существенно возрастет. Также важно отметить повышение удовлетворенности самого работника трудом при использовании любимой технической системы.

Мастер отличается от начинающего специалиста не только тем, что имеет большой опыт работы, а, прежде всего, своими переживаниями по поводу попавших в его руки орудий труда. Он воспринимает их работу с радостью или болью, страданием, огорчением, невольно наделяя человеческими свойствами. В

этом отношении отсутствует кажущаяся мистичность, поскольку вещь всегда несет в себе замысел ее создателя. Она действительно обладает духовностью, которая в полной мере раскрывается только при правильном, умелом ее применении.

Глубокий смысл любви к техническим системам заключается в раскрытии того, какую проблему пытался решить с их помощью изобретатель, конструктор, изготовитель. При этом следует отметить, что если между ними отсутствует единство в понимании предназначения каждой детали, то собранный механизм обязательно будет иметь какие-то недостатки, работать со сбоями и быстро выйдет из строя. В цепочке материализации прибора от разработчика до сборщика была потеряно чувство любви к создаваемой вещи. В итоге исчезло понимание значения тех свойств, которыми она должна обладать. Качество труда неизбежно понизилось.

То же самое происходит, если потребитель технического устройства не стремится понять замысел творца. Он в лучшем случае научится его не ломать, но максимум того, что может дать механизм, не получит. Тщательное и глубокое ознакомление со всеми техническими характеристиками используемой машины является первым шагом в становлении любви к ней.

Начальным побудителем этого чувства может быть привлекательный дизайн. Эстетические характеристики продуктов труда оказывают весьма сильное влияние на потребителя потому, что люди невольно сравнивают вещи с тем, что создано природой. Человек приобретает исходные представления о прекрасном и безобразном, фиксируя свое внимание на гармонии, изящности, целесообразности окружающих его растений и животных. Их внешние характеристики он переносит на создаваемые вещи, если пытается сделать их привлекательными.

Однако главным в становлении чувства «своей вещи» при общении с техникой является познание того, насколько расширяются возможности человека при ее использовании. При этом сначала выделяются опасности, связанные с неправильным применением, а только затем позитивные свойства. Тем самым постоянно отмечается противоположность между естественной и искусственной системами. Последняя никогда не может быть пол-

ностью «своей», ибо имеет иное, чем биологические организмы, происхождение.

В то же время техника указывает на возможность *сознательного конструирования* самого человеческого чувства. Приятное удивление, радость, восхищение рождаются не только на данной изначально природной основе, а могут создаваться произвольно, путем безграничного расширения того содержания, которое их вызывает. Творя новые машины и механизмы, люди обогащают свои представления о том, что может быть прекрасным и восприниматься как «свое». Таковым оказывается все, что улучшает физическое и духовное существование человека. Он с помощью различных машин, механизмов, приборов создает, в конечном счете, более высокий физический комфорт. Его потребности являются исходной причиной всех побуждений к творению и приобретению различных вещей.

В то же время бурное развитие техники в XX веке привело к тому, что она стала сама формировать физическую и психическую потребность в ее наличии у разных людей. Они пытаются с помощью обладания механизмами расширить спектр своих физических и психических ощущений, раздвигая границы того, что может считаться «своим», соответствующим их индивидуальным предпочтениям.

При этом возникает проблема свободы в развитии чувства любви человека к тому, с чем он встречается в искусственной среде обитания. Насколько он самостоятельно конструирует свое видение прекрасного в новом предмете, или же ему навязывается кем-то его восприятие, как требующее восхищения и любви.

Любить по обязанности невозможно. Поэтому люди нередко безразлично относятся ко многим машинам и механизмам, которые, может быть, только у разработчика вызывают восторг. Бесконечный рост таких технических систем, смысл которых сразу не понятен, постепенно формирует равнодушие человека и к людям. Они начинают восприниматься как навязанные кем-то существа, нечто вроде сконструированных машин, при общении с которыми требуется выполнять лишь определенные правила «техники безопасности». Надо быть с ними в меру осторожным, внимательным, иначе неожиданно возникнет угроза спокойствию и

даже самой жизни. Причина в том, что, так же как и с техникой, у людей отсутствует свобода выбора тех, с кем приходится сотрудничать на работе, вместе ехать в купе поезда, встречаться на праздниках и т.п.

У многих сразу формируется установка на нейтральное восприятие всего, с чем они могут столкнуться в новом для них месте. Обилие разнообразных приборов и механизмов повышает порог эмоционального реагирования на необычное, так как заранее утверждается представление о том, что индивидуальной формы взаимодействия с новой вещью не будет. Следовательно, не требуется выработка каких-либо чувств, обеспечивающих возможность приспособления к ней. Равнодушие к вещам усиливает подобное отношение и к людям.

Высшее положительное чувство всегда строится на особой «матрице любви», которой нельзя произвольно манипулировать. Поэтому невозможно многие технические системы сделать приятными и доставляющими радость значительной части людей. Всегда, как и в отношениях с разными индивидами, будет сказываться природная предрасположенность в чувственном восприятии того или иного прибора, механизма. Чаще всего требуется сформировать только уверенность и внутреннее спокойствие при пользовании ими. Эти виды переживаний входят в качестве неотъемлемых компонентов в любовь, хотя и не всегда она обязательно возникает на их основе. Благодаря им, по крайней мере, создается основа для безопасного и правильного пользования все более и более усложняющейся техникой, в устройстве которой уже многим людям разобраться невозможно. Главным для них становится овладение простейшими манипуляциями, обеспечивающими ее работу.

Приборы и сложные механизмы начинают диктовать человеку правила общения с ними. Они превращаются в системы, которые обладают не меньшей властью, чем такие давно созданные людьми организации, как государство, суд, армия. Это выражается, например, в привычке везде и всюду носить с собой сотовый телефон, пользоваться при составлении текстов, расчетов компьютером. Многие дети без него не способны организовать свое свободное время. Возникает угроза расширяющегося подчинения

людей сложным машинам и механизмам. Об этом когда-то предупреждали фантасты. Современное развитие науки ведет к тому, что человек все в большей степени создает параллельный природе искусственный мир.

В нем дома будут из пластических материалов, все убранство из синтетики, а люди будут иметь запасной набор тех органов тела, которые могут выйти из строя. На основе достижений биотехнологии сам организм человека скоро можно будет перестроить по его желанию. Тогда возникнет проблема становления новой формы любви человека к везде окружающему его искусственному миру, в котором нет места для продуктов естественной природы. Следовательно, и для тех чувств, которые ею порождены.

Технический прогресс поставит в скором времени вопрос о выборе оптимального варианта сочетания естественного и искусственного в условиях жизни людей. Как можно соединить мир созданных в процессе эволюции растений и животных с тем, который человек сконструирует в ближайшее время? Он уже на генном уровне трансформирует нужные ему злаки, овощи, домашние животные. Почти решена проблема клонирования человека. Следовательно, постепенно люди создают «свою» природу, которая в максимальной степени соответствует их современным потребностям. Что же будет вызывать в скором времени у людей более сильную любовь, естественный или искусственный мир? Эта проблема еще только оформляется, но следует уже сейчас искать подходы к ее решению.

Конечно, можно попытаться умело сочетать то и другое. Однако это потребует очень высокого общего развития человека на основе овладения им всем спектром своих позитивных психических переживаний. Современный научно-технический прогресс требует движения именно в этом направлении.

### **Любовь к искусству и искусство о любви**

Ярче и сильнее всего сказано о любви в художественных произведениях. Почти все искусство существует для разнообразного выражения любви человека к богу, природе, своему народу,

близким людям. Это происходит не случайно, а вытекает из самой сущности художественного восприятия окружающего мира.

Предназначение искусства заключается в создании особыми художественными средствами возможных моделей организации взаимодействия индивидов с разнообразными предметами и людьми. Художник в той мере отходит от прямого изображения реальности, в какой он намерен рассмотреть один из вариантов ее существования. Его не удовлетворяет действительность с нередко господствующей в ней рутинной, безысходностью, отсутствием сильных переживаний, тоской и печалью. Он намеренно ускоряет темп событий, создает сильные коллизии, показывает бурю страстей, чтобы побудить людей к поиску иных форм организации своей повседневной жизни.

В этом смысле можно говорить о том, что каждый художник, композитор, поэт творит, исходя из особой любви к человеку. Ему хочется, чтобы его видение событий, явлений как-то изменило мировосприятие тех, кто соприкоснется с созданным им произведением. Творец стремится сделать читателей, зрителей, слушателей «своими» единомышленниками в понимании разнообразных сторон жизни.

Он намеренно пытается сформировать чувство любви к своему произведению, поскольку только в этом случае оно может быть полностью воспринято аудиторией. Для этого требуется умелое использование всего арсенала художественных средств сильного воздействия на эмоции и чувства человека. Сначала вызывается эмоциональная реакция путем показа таких образов, которые отличаются от встречаемых в повседневной жизни. Ставится цель вызвать *приятное удивление*, обеспечивающее возможность при дальнейшем знакомстве с художественным произведением возникновения у зрителя, читателя ярких положительных чувств.

Данную эмоцию талантливый художник усиливает настолько, что рождается *восхищение*, переходящее в *восторг*. Художественные образы по своему содержанию, формам действий настолько отличаются в положительную сторону от известного человеку из обыденной жизни, что невозможно остаться равнодуш-



ным наблюдателем. Эмоции *невольно* возрастают, достигая высшего состояния.

Конечно, такое происходит только в том случае, когда человек, во-первых, умеет положительно реагировать на различные явления, с которыми он сталкивается ежедневно. Во-вторых, настроен в процессе общения с произведением искусства на возможность получения ярких и запоминающихся эмоциональных переживаний. Поэтому и говорится о том, что «театр начинается с вешалки». Зрителя, читателя, слушателя специально готовят к тому, чтобы он настроился на нечто возвышенное, которое его ожидает при встрече с новым для него творением.

Само соприкосновение с произведением искусства создает пространство взаимодействия системы ценностных ориентаций автора с теми установками, которые имеются у воспринимающего его произведение. Если зритель, читатель, слушатель всей своей жизнью ориентирован на возвышение своего ценностного мира, он может принять как свое личное то новое представление о нем, которое описывает художник.

Именно нацеленность человека на улучшение реальной жизни является основой всего настоящего искусства. Оно изначально связано с реализацией вечной потребности людей в создании таких условий материального и духовного бытия, которые бы рождали одну радость и наслаждение. Само содержание представлений о прекрасном отражает все основные характеристики той жизни, о которой мечтают люди. Ее образ весьма абстрактен, и каждый волен добавить в него свое личное видение приятного, доставляющего одну бесконечную радость.

Поэтому каждый художник может сконструировать свое представление о более совершенной, следовательно, возвышающейся над реальностью действительности. При этом ему не обязательно в этом образе раскрывать все стороны идеального, достаточно показать хотя бы одну, две черты того, что ее отличает от вызывающей равнодушие, а то и недовольство формы повседневного существования человека.

Автор художественного произведения может дать картину несколько необычного пейзажа, поведения людей в экстремальной ситуации, или их чувств и мыслей, выходящих за рамки привыч-

ного. Важно, чтобы при этом у зрителя, читателя, слушателя возникла особая форма *сочувствия* в виде переноса себя на место героев романа, оперы, картины. Чувства, мысли, поступки действующих лиц становятся как бы их собственными. Происходит уподобление тому, что создал художник. В итоге он превратил тех, которые таким образом среагировали на его творение, в «своих» людей. Они стали его продолжением, особой «второй половинкой». Возникло чувство взаимной любви автора и почитателей его произведений.

Искусство, следовательно, является самым действенным способом конструирования любви между многими людьми. Она объединяет не только творца и его поклонников, но самих зрителей, читателей, которые находят общее между собой, если им нравится один и тот же художник, артист, композитор. Формируются целые объединения любителей творчества известного автора, исполнителя.

Однако, уподобление героям художественного произведения, чаще всего, продолжается только в течение того периода времени, пока человек непосредственно соприкасается с конкретным творением писателя, композитора. Покидая театр, концертный зал, выставку, закрывая книгу, индивид снова возвращается в свою обычную жизнь. И остаются лишь отдельные воспоминания о том сильном потрясении, которое было в период общения с картиной возвышенного, в чем-то идеального мира. Любовь к героям уходит в глубины памяти. Возникшее желание в чем-то подражать им постепенно угасает. «Сон поэтической любви» не приводит к реальному изменению поведения человека к лучшему, тому, чем он восхищался, наблюдая за поступками героев художественного произведения.

Поэтому возникает проблема выработки у человека такой *активной* любви к искусству, которая бы носила не кратковременный характер, как это бывает нередко и в отношениях между людьми, а более устойчивый. Такое возможно только в том случае, когда читатель, зритель, слушатель сам задает себе программу развития своего чувства. Возвышение, совершенствование восприятия и переживания прекрасного, изображенного в

творении автора, может осуществляться в пяти основных направлениях.

Во-первых, в умении различать красивую форму и соответствующее ему содержание. Каждый художник стремится к тому, чтобы аудитория сразу заинтересовалась его произведением. Поэтому он старается придать ему такой вид, чтобы с первого взгляда, страницы текста, музыкальной фразы возникло ощущение чего-то необычного, манящего, вызывающего желание ознакомиться со всем творением. После знакомства, однако, нередко обнаруживается противоречие между красивой оболочкой и весьма посредственным содержанием. Оно было спрятано под необычными фразами, звуками, сюжетами, а когда человек задумывается о смысле произведения, той идеи, ради которой оно написано, то обнаруживается банальная истина или даже отсутствие таковой.

Схожая ситуация возникает при общении с некоторыми людьми. Они радуют глаз своим обликом, но в процессе общения с ними раскрывается крайняя бедность мыслей, намерений, желаний. Кто учится видеть в каждом художественном произведении заключенное в нем содержание, тот приобретает навык распознавания истинной гармоничности внешней привлекательности и внутреннего духовного богатства у окружающих людей.

Распространение т.н. широко доступного искусства во второй половине XX века привело к тому, что многие люди даже не пытаются размышлять о том, для чего и для кого создано то или иное художественное произведение. При соприкосновении с кинофильмами, книгами, пьесами, рассчитанными только на легкую эмоциональную реакцию, вообще не возникает никаких глубоких переживаний. Их авторы не способны создать то, что формирует сильную любовь. Поэтому они обращаются только к познавательному интересу человека, придумывая самые необычные ситуации. В итоге не происходит обучение любви, а лишь усиливается тяга к беспредметным фантазиям, ослабляющим возможность адаптации к реальной жизни.

Главный порок таких произведений искусства заключается в том, что они не вырабатывают способность ярко и глубоко испытывать чуткость, сочувствие к людям. Утверждается либо по-

верхностное, без сильных переживаний отношение, либо пронизанное скрытым недоверием и подозрительностью. Причина в том, что в настоящее время во многих произведениях искусства весьма впечатляюще демонстрируются сцены насилия, жестокости. В итоге незаметно для зрителя, читателя происходит его заражение ощущением страха, злости, ненависти.

Подобное отношение закономерно переносится на людей, так как художественное произведение всегда оставляет отпечаток в глубинах подсознательного. Окружающие также начинают восприниматься либо лишь эмоционально, без глубоких и устойчивых чувственных переживаний, либо с раздражением, негативно. У такого человека, вероятнее всего, возникнет лишь кратковременная влюбленность, а не настоящая любовь. Общение с примитивным искусством неизбежно рождает мелкие, ограниченные чувства. Причина заключается в неумении любить произведения, созданные великими художниками, поэтами, музыкантами.

Во-вторых, в способности постоянно углублять свое переживание путем более полного проникновения в замысел автора, в систему его мировосприятия и миропонимания.

Каждое произведение раскрывает различные пласты души его творца, однако не все из них сразу воспринимаются. Познание замысла художника является сложным делом, требующим терпения и определенных умственных усилий. Поэтому нередко возникает желание еще раз прочитать, кажется, давно известную книгу. Интересует уже не сюжет, на котором вначале было сосредоточено почти все внимание, а те мысли и чувства, которые волновали автора при создании данного произведения. Хочется также познакомиться с другими его творениями, с их помощью понять всю совокупность взглядов, представлений, которыми руководствовался художник в своем творчестве. В итоге чувство любви к описанным им образам природы, людей возрастает и становится более глубоким. Размышление обогащает чувственные переживания и вызывает потребность изменить собственное мировосприятие, сблизить его с теми идеями, которые обнаружены у любимого автора.

Навык познания сути человека через творения его рук и ума дает возможность изменить общение с теми людьми, которые

однажды вызвали высокие положительные чувства. Также появляется желание бесконечно углубляться во внутренний мир любимых, не ждать, когда они сами удивят чем-то необычным, а самому побуждать себя раскрывать все новые и новые грани их видения и понимания окружающего мира. Тогда сила любви определяется не другим человеком, а нашими собственными усилиями.

В-третьих, любовь к искусству формирует умение воспринимать весь спектр чувственно-эмоциональных состояний человека, начиная от низменных и завершая самыми возвышенными. Действительно, художники обычно показывают не только одно прекрасное. Настоящий творец может ярко, убедительно описать ненависть, злобу людскую, самые подлые и чудовищные мысли и чувства персонажей своих произведений. При этом, чаще всего, специально усиливаются как отрицательные, так и положительные стороны поступков героев.

Осуществляется не всегда осознаваемое автором формирование навыка различения безобразного и прекрасного у аудитории. Первое должно вызывать отвращение, а второе восхищение. Тем самым уточняется и обогащается та система ценностных ориентаций и установок, которая возникает у человека в процессе повседневного познания реальной жизни. Она всегда оказывается беднее, чем тот мир, в который художник вводит читателя, зрителя, слушателя. Поэтому постоянное ознакомление с различными произведениями искусства позволяет как в других, так и в себе увидеть более широкое многообразие разных по направленности и содержанию чувственно-эмоциональных переживаний.

Человек, испытывая боль, страх, ненависть, ревность или радость, пусть и не всегда осознанно, сравнивает свои чувства с теми, которые были у героев понравившихся произведений. Под влиянием их примера возникает желание приглушить свою ярость, а в другой ситуации усилить восхищение, восторг. Мы как бы примериваемся к тому, что нам понравилось, одевая маску персонажа на свое лицо. В итоге эмоции и чувства, ярко описанные художником, становятся нашими собственными переживаниями. В таком подражании выражается наивысшая форма люб-

ви к искусству, так как человек неосознанно делает «своим» то, что сотворил в своих фантазиях автор.

В-четвертых, в способности обогащать свое представление о прекрасном путем ознакомления с художественными произведениями разных по национальной, культурной принадлежности писателей, композиторов, живописцев. Каждый автор художественного произведения отражает присущий ему взгляд на возвышенное и низменное, прекрасное и безобразное. В его представлениях в той или иной мере выражены закрепленные в традициях, обычаях должные формы проявления личностью своих чувств в типичных жизненных ситуациях. Знакомство с ними побуждает к преодолению ограниченности в содержании и формах демонстрации человеком своих собственных переживаний. В них может быть представлен не только личный опыт, пример близких людей, но и образцы сильных чувств людей разных эпох и стран.

Тем самым искусство делает человека *гражданином мира* в позитивном смысле этого слова. Он не теряет своей этнической принадлежности, но в своих переживаниях поднимается до уровня тех чувств, которые свойственны людям, независимо от места проживания, культурных и индивидуальных особенностей воспитания. Талантливый художник своим творчеством объединяет людей разных стран и эпох, создает основу для более полного их взаимопонимания путем формирования схожих представлений о том, что достойно любви. Степень единства взглядов на ее сущность определяет уровень духовного развития всего человечества, так как только любовь делает людей «своими», родными друг для друга.

В-пятых, искусство побуждает постоянно совершенствовать представление человека о *духовной* составляющей любви. Художник в первую очередь показывает те чувства, мысли, действия, которыми наполнена жизнь людей, а не состояние их тела в период сильных переживаний. Его должны интересовать не психические и физиологические процессы, происходящие в организме индивида, находящегося в состоянии аффекта, а глубокие социальные переживания. Однако интерес к сексуальной составляющей любви толкает некоторых авторов книг, фильмов, картин к усиленному показу физиологии проявления этого чувства.

Увлеченные идеями З. Фрейда, часть писателей, художников XX века в своих произведениях всячески пытаются подчеркнуть природную составляющую любви между мужчиной и женщиной, родителями и детьми. При этом механически переносятся некоторые идеи этого психиатра в произведения, которые будто бы отражают реальное поведение людей. Теория сексуальности З. Фрейда была подвергнута аргументированной критике другими знаменитыми психологами, так как очень многие ее положения не подтверждаются практикой. Однако сама необычность его трактовки сокровенных мыслей и чувств людей настолько привлекательна, что до сих пор искусством усиленно насаждается ложное видение сущности человеческой психики, в том числе любовных переживаний.

В итоге преуменьшается роль самой личности в становлении и развитии любви к разным людям. Классическое искусство стремилось вполне оправданно подчеркнуть роль создаваемой человеком *красоты* проявления своих чувств при общении с близким человеком. Оно раскрывало содержание тех идеальных представлений о предмете восхищения, которые побуждали влюбленного совершать благородные поступки для формирования к себе положительного отношения. Герои художественного произведения показывали друг другу то, что может в будущем обеспечить устойчивость семейных отношений.

Как только любовь стала состоянием, которое не обязательно ведет к браку, так в ней усилилась физиологическая составляющая за счет ослабления социального содержания. Самое прекрасное чувство во многих фильмах, романах рассматривается как временный взлет страстей, выражающийся, прежде всего, в быстро возникающих сексуальных отношениях. Проверяется степень «своего» у партнера в интимной сфере. Однако специально демонстрируемой совместимости в этом компоненте любви еще недостаточно для становления устойчивых связей в повседневной жизни. Она наполнена в первую очередь бытовыми заботами, особенностями проявления досуговых интересов, решением вопросов материального обеспечения вместе живущих людей.

Социальная составляющая любви неизбежно начинает доминировать, хотя практически все люди мечтают о гармоническом

сочетании в ней сексуального, психического и духовного компонентов. Пример такого единения крайне редко встречается в художественных произведениях. Большинство романов, повестей, поэм прекрасно показывают любовь до брака, но как только автор довел до него своих героев, роман обычно завершается. Может быть, не хватает таланта описать вечное счастье двух сердец, или такое даже в самой изощренной фантазии представить невозможно?

В целом искусство до сегодняшнего дня больше описывает несчастную любовь. Страданиям, мучениям, разочарованиям, возникающим у влюбленных, посвящены сотни тысяч фильмов, стихов, романов. О спокойной, радостной и счастливой на протяжении многих лет любви почти ничего не написано.

Действительно, немногим удастся ярко и сильно переживать свое восхищение близким человеком, когда с ним ежедневно общаешься. Всегда выявляется то, что воспринимается как несколько «чужое», периодически колющее любящее сердце. К тому же возникает привычка, которая своими «нежными» руками тихо и постепенно душит вечно трепещущее чувство любви. Ему же претит покой, оно жаждет мечты, восхищения, страсти.

Необходимо появление такой любви в реальности, чтобы настоящий художник мог ее представить широкой аудитории. В ней сочетается и особая сексуальность, и романтичность, и взаимопонимание. Таковая безусловно встречается в повседневной жизни, но она не заявляет о себе громкими восклицаниями радости и восторга. Она умеет выразить присущую ей уверенность, мужественность, радость, восторг во внешне спокойных формах. Проникнуть в их суть может лишь очень способный человек. Вот такой художник, поэт, музыкант и требуется для того, чтобы силой своего таланта раскрыть прелесть долгой взаимной любви в семье.

### **Сексуальность и любовь**

Сексуальность нередко рассматривают как ту биологическую основу любви, без которой та вообще возникнуть не может. Реальная жизнь опровергает подобное мнение. Любовь к природе,



техническим системам, к детям не базируется на физическом влечении, связанном с сексуальным удовольствием. Оно в лучшем случае создает основу для ощущения прекрасного, возвышенного при взаимодействии людей, способных к половым контактам.

Их возможность, заложенная природой, вызывает только у человека то высшее переживание «своего», которое он называет любовью. В большинстве случаев она возникает при общении мужчины с женщиной. Только индивидам разного пола природа дала сексуальное влечение для побуждения их к интимному общению, результатом которого должно стать рождение ребенка. Так предусмотрено законами жизни, хотя люди научились последнее время вступать в сексуальное общение только ради удовольствия, заранее исключая вероятность беременности.

Сексуальное влечение у человека может выражаться как в сложных, так и простых инстинктивных действиях, связанных с его удовлетворением. Выделяются три стадии развертывания любовного переживания под влиянием полового рефлекса. Начальной является та, когда нравится почти любой представитель противоположного пола. Уже само восприятие того, кто отличается по физиологическим характеристикам, вызывает сексуальное возбуждение. Сразу формируется установка на половые контакты, вызывающие сильные психические переживания. Они ослабевают только после достижения физической разрядки.

Такая форма проявления сексуальности толкает к общению с любым партнером, вплоть до проститутки. Ее профессию называют самой древнейшей, так как она связана с наличием практически животной формы проявления полового рефлекса у мужчин в первобытном обществе. С тех времен жизнь качественно изменилась, но крайне примитивная форма удовлетворения полового инстинкта сохраняется до сегодняшнего дня.

Люди, которые готовы вступать в половую связь с любым человеком, воспринимают всех, как «своих». Для них «второй половинкой» является любой, кто разрешает реализовать возникшее в данный момент половое возбуждение. Примером такой всеобщей любви среди мужчин является Казанова. У женщин прославилась жаждой сексуального удовлетворения Мессалина.

У всех, кто свободно может принимать любого как «своего», действует особая природная готовность вступать в сексуальный контакт без выявления ценности каких-либо индивидуальных свойств партнера. Жизнь тела подавляет способность к выделению психических и социальных характеристик при возникновении влечения. Поэтому такие люди оказываются лишенными возможности кого-либо полюбить на долгое время, а тем более на всю жизнь. Они постоянно меняют партнеров и не могут остановиться.

У большинства индивидов в «матрице любви» записана predisposedность к влюбленности не во всех, а только в определенный тип человека. Например, имеющего темные глаза, светлые волосы, стройную фигуру и т.п. Другому же нравится прямо противоположное. Тем самым выделяется целая группа людей, к которым может, при стечении обстоятельств, вспыхнуть сильная любовь. Наличие такой значительной совокупности внешне кажущихся «своими» индивидов создает саму возможность вступления человека в брак. Если бы он искал только единственного себе подходящего абсолютно по всем параметрам, то вряд ли сумел когда-либо создать семью.

Природа специально в «матрице любви» выделяет только внешние физические характеристики того, в кого можно влюбиться. Появившееся на их основе сексуальное влечение запускает механизм приписывания понравившемуся человеку всех желаемых нами психических и социальных качеств. Их содержание черпается из тех представлений индивида *о самом себе*, которые формировались в течение всей его жизни. Если он вполне уверен в себе, то наделяет объект восхищения свойствами, свойственными ему самому чертами. Когда же превалирует сомнение в своей привлекательности, то нередко другой видится как носитель того, что отсутствует в должной мере у самого влюбленного.

Чувство «своего» фактически возникает на основе иллюзорного видения предмета любви. Его реальные качества не изучаются. Если же и отмечаются какие-то недостатки, то предполагается их быстрое исчезновение при совместной жизни. Следовательно, любовь к конкретному человеку, с индивидуальным набором его физических, психических, социальных характеристик, отсутству-

ет. Действительно «своим» оказывается лишь то желаемое, что создается воображением. Поэтому можно также сильно влюбиться и в другого схожего по чертам лица, фигуры, цвету волос, глаз человека.

Когда совместная жизнь убеждает в наличии значительных различий в характерах, привычках, вкусах, ценностях, то чувство радости и наслаждения уходит. Тогда исчезает самообман, как говорится «раскрываются глаза» и любимый становится «чужим». Он таковым являлся и прежде, только истинная его сущность оставалась долгое время нераскрытой.

Любовь на основе выделения индивидуального, неповторимого у близкого человека формируется не сразу, а предполагает постепенное познание тех психических и социальных качеств, которые будут всегда восприниматься как «свои», совпадающие с желаемым. Поэтому влюбленность, возникшая под влиянием полового влечения, переходит в любовь только в процессе реального выявления степени схожести эмоциональных реакций на те или иные события, чувственных переживаний, взглядов на быт, досуг, общение с разными людьми, воспитание детей и т.д.

При этом важно сохранять способность не уставать *удивляться* тому, что другой человек может иметь общие с нами мнения, оценки, восхищаться неожиданным проявлениями у него того, что, казалось, присуще только нам самим. Лишь в этом случае само общение с ним будет усиливать чувство любви. Радостные переживания начнут возникать постоянно благодаря тому, что мы *сами создаем* в своем сознании установку на восприятие «своего» в мыслях и поступках любимого.

Однако совпадение психических и духовных качеств партнеров требует дополнения схожестью в сексуальных переживаниях. Когда они оказываются общими, достигается та гармоничность в отношениях, о которой можно только мечтать. В любви двух людей соединяются все ее компоненты, и сексуальные контакты только усиливают степень их внутренней близости. Им уже невозможно даже на короткое время влюбиться в кого-либо, пусть и очень внешне привлекательного. Они не хотят разрушать ощущение полного единения с самым родным для себя человеком.

Рассмотрим возможные формы проявления физической любви в самом процессе сексуального общения. В нем обычно господствует природное начало, выраженное в том, что мужчина стремится получить сильное и яркое чувственное переживание по время соития. Его способность к восхищению партнершей определяется ощущением напряженности полового органа, и изменение его силы вызывает постепенно усиливающиеся чувства. Однако, воспринимая только то, что происходит с ним, мужчина практически не чувствует саму женщину. Он полностью подчиняется в своем поведении природе и мало чем отличается в это время от животного. По этой причине такой половой акт подобен мастурбации, приносящей удовольствие только самому мужчине.

Женщина в этом случае также может вести себя по данной природой программе, терпеливо выдерживая сексуальный натиск партнера и полностью подчиняясь его желанию усилить только его собственные приятные ощущения. Она выполняет т.н. супружеский долг, смысл которого сводится к необходимости предоставить мужу возможность реализовать его сексуальный инстинкт. Долгое время пуританской моралью утверждалась идея о том, что женщина вообще не должна стремиться получать какое-либо физическое удовольствие в половом акте. Фактически ее заставляли уподобиться проститутке, которая только по жесткой необходимости чисто механически выполняет свою «работу».

Однако ориентация мужчины на реализацию, прежде всего, своего полового инстинкта ведет к тому, что женщине трудно получить желаемое физическое и психическое удовлетворение от сексуального общения. Причина в том, что она, так же как и мужчина, входит в состояние оргазма, когда ощущает особые изменения в *своем* половом органе. Для этого ей необходимо наличие нескольких условий.

Во-первых, полностью в психическом плане положительное отношение к партнеру перед совершением полового акта. Тогда происходит настрой всего организма на сексуальное общение. Поэтому все сексологи отмечают важность предварительных ласк. У мужчины же ведущую роль в этой подготовке выполняет сам половой орган. Его напряжение сразу вызывает соответствующее желание. Физиология подчиняет себе психику. Она за-

ставляет весь организм действовать необходимым образом для выполнения задачи возможного оплодотворения женщины.

Во-вторых, она не должна бояться забеременеть, если в данный момент не планирует этого. Поэтому важной проблемой для получения современной женщиной полного сексуального удовольствия становится использование наиболее надежных способов контрацепции.

В-третьих, нужен определенный навык сексуального общения, так как в отличие от мужчины, женский организм *постепенно* привыкает к тем физическим и психическим состояниям, которые возникают при половом контакте. Поэтому сексологи отмечают, что большинство женщин начинают чаще достигать оргазм после тридцати лет, уже имея опыт семейной жизни.

Если же все эти условия отсутствуют, то возникает самая простейшая и весьма ограниченной по возможностям проявления физической любви. Она фактически носит односторонний характер, поскольку в ней полностью доминирует мужской сексуальный инстинкт, природная реализация которого не предполагает специальную заботу о формировании у женщины соответствующего удовольствия. Мужчина остается для нее фактически «чужим», ибо ее внутреннее состояние им практически не учитывается.

Следующая ступенька развития полового общения характеризуется тем, что женщина постепенно *сама учится* получать для себя радость от секса. Она не ждет, когда мужчина что-то предпримет для этого, а стремится настроить весь организм и свой половой орган на восприятие приятных, охватывающих все тело, ярких и сильных чувственных переживаний. Ей важно научиться чувствовать то, что происходит в вагине при половом контакте. При этом она готова стимулировать себя для достижения оргазма, беря на себя роль ведущего. Многим мужчинам это нравится, так как создаются новые и весьма приятные ощущения их полового органа. В конечном счете, возникает некая синхронизация индивидуальных ощущений мужчиной и женщиной тех изменений, которые происходят с их телом во время полового акта в процессе нарастания физического и психического возбуждения.

К такому варианту сексуального общения стремятся многие пары, пытаясь *одновременно* получать оргазм и рассматривая его достижение как высший показатель удовлетворенности половой жизнью. Однако успех приходит к немногим. Особенно трудно женщинам, так как на степень их готовности ощутить сексуальное удовольствие влияет общее самочувствие, уровень усталости, расслабленности и многие другие факторы. В итоге, использование только природного потенциала физической любви не позволяет превратить ее в устойчивую, постоянную форму получения партнерами взаимной радости. Незаметно возникает привыкание, сексуальная скука, побуждающая искать тех, которые возродят яркость и силу полового контакта.

Изначальная ограниченность природного фактора физического влечения является одной из главных причин угасания любви к близкому человеку и появление потребности в другом, с кем надеешься получить желаемое сексуальное удовольствие. Новый человек создает на какое-то время ситуацию изменения характера полового общения. Появляется та новизна, которая является обязательным условием появления сильных чувственных переживаний. Мужчина воспринимает новую женщину как некое исключение из правил, считая, что она обязательно даст необычную сексуальную радость. Такое же ожидание возникает у нее.

Психика настраивается на нечто необычное, что вызывает высокое эмоциональное напряжение, усиливающееся потребностью в самоутверждении в процессе полового акта. Поэтому сексуальное общение проходит при наличии полной готовности к достижению максимальной радости.

Однако природу не обманешь. Мужчина, чувствуя только себя, свое тело, получает желаемое удовольствие, а женщина может очередной раз обмануться в своих мечтах. Через некоторое время новизна встреч снижается и снова над любовью нависает меч убивающей ее привычки.

Есть ли выход из этого замкнутого круга? Сколько не меняй партнеров, стремясь найти вечное блаженство, возвращаешься к тому, с чего начал. Та же скука, тот же долг, то же желание преодолеть их и жить яркими, сильными чувствами. В конце концов,

утверждается полное разочарование в надежде найти одну единственную любовь и сексуальное наслаждение на долгие годы.

Такое возможно только в том случае, когда само физическое влечение начинает *сознательно* регулироваться человеком. Появляется шанс достигнуть нечто большего, чем дано природой, с помощью особого *управления* своими сексуальными ощущениями. Только для этого требуется преодолеть в них привычное, свойственное не только людям, но и животным, и создать такое восприятие физической близости, которое дает максимум устойчивых, взаимных, постоянно возникающих у одних и тех же партнеров, ярких и сильных переживаний восторга и блаженства.

Прежде всего, мужчина учится чувствовать не свой половой орган, а состояние вагины, создавая тем самым возможность женщине быстрее настроиться на восприятие ее собственного сексуального возбуждения. Действует следующий закон: чем сильнее мужчина ощущает женщину, тем быстрее она достигает оргазма. Тогда ее тело действительно становится в физическом плане как бы его продолжением. Этот прием позволяет, в частности, продлить половой акт, что, как известно, является часто важным условием достижения взаимного удовлетворения.

Женщина, ощущая настрой партнера на ее психическое и физическое состояние, начинает полнее и ярче чувствовать то блаженство, которое возникает в действительно полном слиянии двух тел. И мужчина, и женщина переживают одно и то же: продолжение себя в другом, порождающее высшее взаимное физическое блаженство.

Кажется, что мужчина при таком настрое на половой орган женщины, будто бы подчиняется ей, теряя ощущение своего тела. На самом деле, оба человека преодолевают природный эгоизм на основе приоритета того, кого природа не наградила способностью обязательно получать оргазм при любом сексуальном контакте. Суть истинной культуры заключается в том, чтобы сотворить то, что не дано человеку изначально.

Поиск неизведанного, нового становится основой тех постоянно меняющихся ощущений, которые возникают у партнеров при данном варианте сексуального общения. Мужчина каждый раз с одной и той же женщиной, имеющей высокую готовность к

полному его принятию, открывает *новые прелести* физической близости с ней. Он в максимальной степени наслаждается тем, что ощущает всем своим телом и, в частности, половым органом. У женщины также возникают каждый раз новые переживания высшего телесного блаженства. Они, в свою очередь, только усиливают степень сексуального удовольствия мужчины, оказывающегося способным переживать радость не только за себя, а, прежде всего, за самого любимого им человека.

На первый взгляд, половое общение в таком случае становится несколько неестественным. Однако развитие человеческой культуры в последние десятилетия уже внесло существенные ограничения на реализацию полового инстинкта. В настоящее время заботящиеся о себе и своем здоровье мужчина и женщина сначала должны подумать о возможных последствиях сексуального контакта, а только потом рисковать. Не только угроза беременности, венерических заболеваний, но и широкое распространение ВИЧ-инфекции заставляет сознательно регулировать половое общение.

Однако такой вид вмешательства культуры в природный процесс обусловлен страхом, а не стремлением создать максимальную радость друг другу. То, что связано с управлением сексуальными ощущениями мужчины, а затем женщины, определяется потребностью достигнуть устойчивой, взаимной, каждый раз обновляющейся, уничтожающей саму возможность привыкания, физической любви.

Миф о вечной любви превращается в реальность, если культура сексуального общения постоянно совершенствуется. Каждый пытается максимально настроиться на любимого человека, воспринимая его тело как свое и стремясь доставить максимальную радость обоим.

### **Особенности мужской любви**

Мужская любовь характеризуется несколькими особенностями, определяемыми как природными, так и социальными факторами. Всеми исследователями отмечается более сильное по сравнению с женщиной проявление полового инстинкта. Его предна-



значение заключается в обеспечении продолжения рода и при тех обстоятельствах, когда партнеры не находятся в браке. Природа сохранила за мужчиной право наглядно и активно проявлять сексуальное влечение, поскольку конечные последствия прямо не затрагивают свободу его действий. Если бы инициатива была отдана женщине, то она, может быть, не раз подумала перед тем, как вступить с мужчиной в половую связь. Возможная беременность коренным образом меняет всю ее жизнь.

Высокая роль инстинкта в определении направленности и характера поведения типичного мужчины обуславливают его готовность удовлетворять свои желания почти с любой женщиной. Это ведет к тому, что чувство любви у него не связывается прямо с сексуальными отношениями. Последние могут сосуществовать независимо от сильных психических переживаний, которые традиционно обозначаются понятием любовь. К тому же никаких явных негативных последствий от случайной связи он не имеет, кроме возможности получения венерической болезни, а сравнительно недавно – гепатита С, ВИЧ-инфекции. Поэтому он в большей степени готов к сексуальной измене, чем женщина.

Привычка подчиняться природному началу привела к тому, что мужчинами специально были созданы те моральные нормы, которыми до сих пор оправдываются половые контакты с временными или постоянными любовницами. Их чувство восхищения конкретной женщиной характеризуется, в первую очередь, ощущением ее как соответствующей заложенному им от рождения образу «своей», самой подходящей в физическом плане. Психические и социальные качества избранницы изначально не рассматриваются как значимые для возникновения сильного влечения. Они трактуются как те свойства, которые должны обязательно совпадать с их представлением о желаемом. Если же этого не происходит, то муж имеет право силой заставить жену во всем соответствовать его видению настоящей супруги, матери его детей.

Такая форма мужской любви, сформированная еще в древние времена, до сих пор встречается часто. Главной ее особенностью является весьма ограниченное представление о том, что же у понравившейся женщины должно присутствовать, чтобы она вос-

принималась как «вторая половинка». На первое место подсознанием выделяются ее сексуальные качества, т.е. способность вызывать сильное влечение. Причина в том, что представители сильного пола также, прежде всего, настроены на ощущение собственной сексуальности. Свои же психические реакции на те или иные события, переживания, возникающие в процессе общения с природой, техникой, разными людьми, они не анализируют. Их образ «своей женщины» не включает того, что вырабатывается культурой, процессом становления собственной социальной индивидуальности. Поэтому многие мужчины слабо представляют, какие чувства и эмоции, мнения и взгляды женщины будут в максимальной степени соответствовать их внутреннему миру.

Им кажется, что по содержанию своих интересов понравившаяся женщина почти не отличается от тех людей, с которыми они привыкли общаться. Практика опровергает такое поверхностное представление. Однако господство подобного мнения ведет к тому, что мужчинам бывает трудно сформулировать те трудовые, моральные, эстетические качества, которыми должна обладать будущая жена. Такая, с которой не будут возникать конфликты из-за разной реакции на типичные жизненные ситуации.

К тому же любовь многих представителей «сильного пола» до сих пор исковеркана стереотипом о ведущей роли мужа в семье. В настоящее время за ним еще весьма часто сохраняется функция материального обеспечения жены и детей. Однако такое положение не должно создавать мнение об изначальной зависимости супруги от мужа. Не может быть какой-либо сильной и продолжительной любви, когда один чувствует некую власть, а другой вынужденную покорность. Господ не любят, и в лучшем случае лишь искусно изображают это чувство при общении с ними.

К тому же возникает вопрос о реальном содержании самого представления мужчины о т.н. «своей половинке». Вряд ли встретится человек, который изначально видит свое продолжение в виде убогого, ущербного существа. На него даже нельзя опереться в трудную минуту: сломается, предаст. Однако именно таким является тот, кто вынужден постоянно подчиняться более сильному. Следовательно, мужчина, ориентированный на беспрекословное поведение жены, фактически ее не любит. Она для

него «чужая», которую он приблизил к себе по сексуальной прихоти или случайно, так как кто-то должен ему родить детей.

Ощущение изначального превосходства ведет к тому, что мужчина не стремится что-то узнать о чертах характера, вкусах, предпочтениях понравившейся женщины. Он сразу готов утвердить свою влюбленность в сексуальном общении с ней. Если же ему отказывают, то он либо ищет другую, более податливую, либо начинает разными способами добиваться желаемого. Тогда вспоминаются выработанные в давние времена правила ухаживания с целью доказательства того, что он соответствует представлениям женщины о прекрасном для нее партнере. Возникает та единственная ситуация, когда признается ведущая роль избранницы в отношениях с ее поклонником.

Временный отказ мужчины от доминирования негативно сказывается на обоих. Женщине кажется, что она действительно делает его «своим», похожим в какой-то степени на сформированный в течение всей жизни идеал. У того, над кем она экспериментирует, утверждается мнение о том, что почти любую красавицу можно обхитрить, изобразив то, что она желает. Как только мужчина превращает женщину в физическом плане в «свою», так он быстро возвращается к привычному для него состоянию господствующего партнера. Он пытается навязывать свое мнение при решении различных бытовых вопросов, организации свободного времени, воспитании детей.

Взаимная любовь быстро уходит, если женщина не склонна к проявлению мазохистской ее формы. Только в этом случае ей нравится во всем подчиняться мужу и исполнять его волю. Однако, чаще всего, она изображает покорность, умело командуя тем, кто лишь в своих иллюзиях является главой семьи. Совместная жизнь таких людей превращается в борьбу разных по характеру, интересам людей, когда каждый утверждает свое видение любимого человека, но не добивается поставленной цели. Отсутствует взаимное чувство, которое может существовать только при условии общего содержания образа «своего», самого близкого, родного человека.

Становление зрелой любви к женщине требует от мужчины, прежде всего, изучения психических особенностей той, к которой

он испытывает сильное половое влечение. Конечно, в его мечтах она наделяется всеми желаемыми свойствами, однако важно выявить реальные качества. Именно с ними придется иметь дело, когда его сексуальная жажда в целом будет удовлетворена и на первое место выйдет согласованность эмоциональных реакций, чувственных переживаний, поступков в типичных жизненных ситуациях.

Психической совместимости следует уделять особое внимание. Причина многих конфликтов между любящими людьми заключается не столько в наличии разных взглядов на одни и те же события, сколько в существенно отличающихся эмоциональных реакциях. Мужчины чаще склонны к спокойному, несколько отстраненному восприятию неприятностей. Женщины ярче и сильнее реагирует на все, что не совпадает с их желаниями. В итоге возможен конфликт, когда каждый начнет навязывать другому свою эмоциональную реакцию.

Поэтому мужчине следует выбирать либо похожую по психическим особенностям спутницу жизни, либо пытаться формировать у себя более высокую мобильность чувственно-эмоциональных состояний. Некоторые надеются научить жену спокойнее воспринимать свои экстравагантные выходки, однако желаемого результата достигают единицы. Причина в том, что самой природой женщине дана ориентация на высокую эмоциональную чувствительность, обеспечивающую возможность быстрой реакции на все изменения, происходящие с ребенком. Поэтому попытки изменить ее психические реакции наталкиваются на сформированные самой природой стереотипы. Лишь своими собственными усилиями она может как-то на них повлиять.

Эмоциональный мир мужчин когда-то был также подвижен. Замедленность реакций возникла в результате длительного опыта относительно спокойной жизни. Те, кто занимался веками земледелием, имел дело с устоявшимися природными явлениями, неизменным в течение многих столетий укладом жизни, уже передали своим потомкам стереотипы чувственно-эмоционального восприятия всего, что с ними происходит. Однако наше бурное время требует снова обретения мужчинами тех качеств, которы-

ми обладали их далекие предки, постоянно рисковавшие своей жизнью при охоте на диких животных, а также в частых войнах.

Современная сложнейшая техника, применяемая на производстве и в быту, требует высокой подвижности психических процессов. Каждый мужчина должен научиться быстро реагировать на изменение экономической, производственной ситуации, поведения тех людей, с которыми он постоянно сталкивается на работе, в общественных местах. Тем самым создается благоприятная возможность для становления нового в психическом плане мужчины. Он вполне способен проявлять более высокую чувствительность и на работе, и в отношениях с любимой женщиной. Это позволит ему не только уменьшить частоту конфликтов с ней, но и полнее воспринять ее как «свою» в результате возвышения собственной чувственности до ее уровня.

В этом и заключается смысл психического развития действительно любящего мужчины. Его чувство живет в той мере, в какой он совершенствует свою способность каждый день более ярко, более сильно и тонко воспринимать красоту глаз, лица, тела, положительных эмоций, тех переживаний, которые возникают у любимой женщины.

Чтобы полнее чувствовать ее «своей», также требуется понять и принять те моральные, эстетические, трудовые нормы и принципы, которыми она руководствуется в своей повседневной жизни. Конечно, лучше всего выяснить их содержание еще до вступления в брак. Однако, подчиняясь половому инстинкту, многие мужчины торопятся и сталкиваются с различиями в системе ценностей, уже прожив некоторое время со своей избранницей.

В прежние времена представления о нормах и правилах совместного существования у мужей и жен практически совпадали. Девочку с раннего детства готовили к работе на кухне, уходу за детьми и подчинению мужчине в семье. Поэтому конфликты, чаще всего, были вызваны несовпадением темпераментов, характеров, а не жизненных ценностей. XX век с его утверждением городского образа жизни, эмансипацией женщин вызвал весьма серьезные различия во взглядах на организацию быта, отдыха, воспитания у многих людей.

Поэтому конфликты по поводу отношения к семейным обязанностям, соблюдения отдельных моральных предписаний, предпочтений в сфере отдыха, развлечений возникают между многими супругами. Даже когда они нечасты, само их наличие формирует некоторое отчуждение между ними. Возникает проблема сближения вкусов, мнений, взглядов на те события, которые сопровождают совместную жизнь.

Кто сильнее любит, тот быстрее старается в чем-то изменить свое видение мира, людей и стать в полной мере «своим» для любимого человека. Если мужчина действительно, а не на словах сильный, мужественный, волевой, т.е. способный управлять собой, то тогда он сделает первый шаг навстречу женщине. Он найдет в себе силы понять и принять те ее нравственные, эстетические ценности, которые развивают и возвышают их обоих, обеспечивая более сильное проявление взаимной любви.

Сама готовность постоянно меняться для того, чтобы стать в полной мере «своим» для любимой, является важнейшим условием сохранения и умножения радости от общения с ней. При этом навык саморазвития в психической и духовной сфере позволяет совершенствовать и свои сексуальные отношения. Мужчина сравнительно быстро учится более тонко воспринимать свою партнершу при половых контактах. Тем самым возникает, благодаря его активной работе над собой, та гармония проявления любви к женщине, которая доставляет огромную радость и наслаждение на протяжении многих лет.

### **Специфика женской любви**

Женская любовь всегда привлекает своей яркостью, силой и устойчивостью. Она возникает и развивается по иному, чем у мужчины, сценарию. Главной отличительной особенностью является то, что она изначально рассчитана на длительность ее проявления к понравившемуся человеку. Именно этот фактор определяет все другие ее характеристики.

Природа дала женщине инстинкт защиты и заботы о ребенке как самый важный после потребности в пище. Если у мужчины вторым по значимости является половой рефлекс, то у женщины

материнский. Его реализация в полном объеме требует создания таких отношений с отцом, которые могут сохраняться в течение длительного времени. Поэтому влюбленность у женщины возникает не на половом влечении, а на выявлении тех качеств, которые могут обеспечить продолжительные отношения с мужчиной. Женщина сначала решает вопрос о том, насколько ее возможный партнер потенциально надежен, а затем уже позволяет себе влюбиться в него. В этом свойстве разворачивания ее чувства, а не только в инициативности самого мужчины, заключена некая «вторичность» ее любви.

Женское чувство чаще всего возникает после того, как он проявил определенный интерес к ней. Тогда она в течение некоторого времени интуитивно, или на основе некоторых размышлений, приходит к выводу о степени вероятности длительности его восхищения ею. Если вывод оказывается положительный, то тогда воспринимает мужчину как «своего». Для женщины те его психологические и моральные качества, которые указывают на устойчивость влечения, оказываются главными при возникновении ее чувства. Поэтому ее любовь, в отличие от мужской, возникает и разворачивается, чаще всего, постепенно.

Ему достаточно, бывает, посмотреть на красавицу одну минуту, чтобы сразу в нее влюбиться, а ей требуется больше времени, так как не всегда во внешнем облике ярко выражаются необходимые для ее положительной оценки морально-психологические качества человека. В этом одна из причин того, что представители «сильного» пола значительно меньше уделяют внимание своему внешнему виду. Они считают, что своим материальным положением, статусом, умением ухаживать они вызовут желаемые чувства у той, которая им понравилась.

При каждой встрече со своим поклонником женщина стремится проверить предположение о длительности их связей. Поэтому в ее отношениях в большей степени господствует моральный, а не сексуальный фактор. Мужчина же, нередко подчиняющийся природному влечению, а не выработанным культурой нормам, стремится навязать ей его вариант проявления влюбленности. Он желает, хотя и не всегда осознанно, чтобы она на пер-

вое место поставила сексуальную, а не психическую и духовную близость.

Невольно возникает обусловленный разной природой конфликт представлений о том, что воспринимать у партнера как основание любви к нему. Сексуальное влечение или установку на надежность и длительность отношений? В процессе эмансипации женщин многие из них, к сожалению, приняли мужское видение «своего» в представителях противоположного пола. Они легко подчиняются желанию своих партнеров проверять силу любви в постели. Это особенно ярко проявляется тогда, когда решается вопрос о сохранении девственности.

Как известно, очень долгое время ее наличие выступало важнейшим показателем уровня нравственного развития девушки и ее способности стать надежной и верной женой. Мужчины считали, что если будущая жена не была в физической близости с кем-либо, то у нее не возникнет желание изменить мужу. Будет существовать твердое убеждение в том, что только ему одному она должна принадлежать всю жизнь. В таком представлении была определенная доля истины, так как внутренний запрет на связь со случайным человеком должен формироваться еще в подростковом возрасте, когда утверждаются в сознании основные жизненные принципы.

В результате сексуальной революции современным искусством, средствами массовой информации навязываются иными взгляды на сексуальное поведение девушки. Утверждается, что сохранение девственности до брака несовременно. Если к 19-20 годам у нее отсутствует сексуальный опыт, то, следовательно, ни одному мужчине эта девушка не нравится.

Поэтому уже среди 16-17-летних начинается соревнование за быстрое избавление от данного «недостатка». Многие из них с удовольствием и гордостью сообщают подругам, что, наконец-то, им удалось стать в полной мере женщинами. При этом о сильной и страстной любви к партнеру обычно речи не ведется. После 2-3-х встреч и переживания некоторой влюбленности девушка согласна на интимную связь.

Она, сама того не осознавая, начинает усваивать мужской вариант сексуального поведения, когда человек подчиняется ин-



стинкту, ограничивая возможность созревания и развития глубокого человеческого чувства. Отвергаются такие давно проверенные способы проявления любви, как постоянное внимание к мужчине, получение огромной радости от свиданий, готовность именно с данным человеком вязать свою судьбу.

В результате у женщины возникает представление о том, что можно достаточно легко менять партнеров, не испытывая при этом каких-либо глубоких и длительных переживаний. Очень быстро утверждается стереотип вступления в сексуальную связь без любви. В итоге постепенно исчезает сама способность полюбить кого-либо, и женщина выходит замуж только для того, чтобы не отличаться по основным социальным характеристикам от других. Она выполняет некую общественную обязанность, а не создает длительную радостную жизнь для себя и супруга. При этом партнеры вполне готовы для случайных связей «на стороне», так как опыт таковых у них значителен. В этом, на наш взгляд, одна из причин частых разводов в наше время.

Супруги воспитанием и современной сексуальной культурой не подготовлены к тому, чтобы долго, с огромным наслаждением любить друг друга. Они не умеют выделить ту уникальность партнера, которая создает полного ощущение его как «своего». Господствует стереотип поверхностного выделения лишь типичных общих характеристик при знакомстве и установлении постоянного межличностного общения, быстро переходящего в сексуальную связь. Фактически сексуальные отношения почти не отличаются от тех, которые свойственны проституткам. Тем также не важна индивидуальность покупателя их тела, физиология у всех общая.

Порожденное сексуальной революцией снижение интереса к познанию и проявлению индивидуальности человека вступает в острое противоречие в требованиях современного научно-технического прогресса. Постоянное обновление техники и технологий побуждает людей активно выявлять и проявлять те индивидуальные качества, которые могут привести к успеху в различных делах. Следовательно, необходим навык познания и реализации у себя и окружающих того, что отличает одного человека от другого. Такая способность вырабатывается, прежде всего,

в процессе обучения умению любить людей. Женщина всей своей природой подготовлена к тому, чтобы не только успешно овладеть культурой выделения того неповторимого, что вызывает у нее чувство восхищения и радости, но и вызвать у мужчины подобные переживания. Любовь, рождая тонкость и глубину восприятия окружающего мира, определяет содержание и направленность общего развития человечества.

Пока же многие женщины, подчиняясь массовой культуре и утверждаемой ею моде, стали терять сформированную веками установку на длительность самого прекрасного чувства. Если еще сравнительно недавно строгие моральные и религиозные нормы заставляли их со всей серьезностью и ответственностью относиться к любви, считая, что ее возникновение неизбежно ведет к браку, то теперь иная ситуация. Сексуальная революция, а также широкое использование средств контрацепции привели к тому, что секс перестал восприниматься как следствие любви. Его трактуют, в лучшем случае, как ее начало.

В итоге произошли серьезные негативные изменения в психике значительной части мужчин и женщин. Первые перестают воспринимать половое влечение как фактор, побуждающий создавать романтические фантазии по поводу избранницы и тем самым влюбляться в нее. Можно без какого-либо ухода за ней, а также происходящего при этом некоторого совершенствования психических реакций, мнений и взглядов на жизнь быстро добиться желаемой физической близости. Девушек не надо долго уговаривать, показывать свою образованность, культуру, ответственное отношение к жизни, они согласны действовать по мужскому варианту, лишая тем самым своих партнеров вообще способности в кого-нибудь влюбиться на долгое время.

Встав однажды на ложный путь копирования почти всех действий тех, кто когда-то морально и психически подавлял их прабабушек, такие женщины не только сделали мужчин еще хуже, чем они были в недалеком прошлом, но и себе нанесли огромный урон. Он заключается в том, что часть женщин стала изначально отказываться от установления длительных отношений со своими партнерами. Уже не веря в таковые, они провозглашают принцип совместной жизни до тех пор, пока их будет устраивать данный

человек. Речь уже не идет о том, что надо выбирать мужа не торопясь, выявляя его реальные, а не только внешне демонстрируемые качества. Утверждается, что женщина не должна стремиться искать компромиссы, находить способы предотвращения конфликтов, она требует от мужчины сразу быть «своим», полностью ее устраивающим. В ином случае быстро с ним расстанется.

Сама готовность женщины вести себя по мужскому варианту проверки чувств до брака не стимулирует партнера приобретать необходимые для длительной совместной жизни моральные и волевые качества. Ценность умения все делать по хозяйству, наличия чувства долга, ответственности, честности в отношениях с близкими людьми, готовности заботиться о других людях, стойкости в преодолении трудностей существенно понизилась в мужском сообществе. Одна из причин заключается в том, что эти качества не рассматриваются женщинами как важнейшие для возникновения у них влюбленности в представителя другого пола. Главное, чтобы он ими заинтересовался, а будущее покажет.

В результате наносится значительный удар по инстинкту материнства. Он постепенно ослабевает, и женщина незаметно теряет желание вырастить своих детей только вместе с их отцом. Она изначально допускает вероятность того, что временных спутников в ее жизни будет несколько. В итоге страдают дети. Они растут без той заботы, ласки, ответственности, которые дают только подарившие им жизнь люди.

Формируется поколение, лишенное настоящей родительской любви, а поэтому более жестокое и агрессивное. Дети не только оказываются обделенными отцовской заботой, но матери часто не могут уделить им достаточного внимания, так как заняты поиском другого, более надежного спутника жизни. Однако сексуальной доступностью такого человека редко получишь. Даже мужчина, ориентированный в первую очередь на удовлетворение полового инстинкта, в качестве жены стремится найти такую, которая будет ему верна и он сможет с ней вырастить своих детей. Редко встречаются особи, которые изначально дают себе установку на кратковременный брак. Они чаще предпочитают никак не оформлять свои отношения, чем связываться с разводом.

Поэтому обусловленная самой природой специфика возникновения и утверждения женской любви на основе выявления моральных и психических качеств возможного мужа не устарела. Она побуждает девушку к приобретению умения за короткое время узнавать, чем же он соответствует ее видению желаемого спутника жизни и отца ее детей. Чем больше она убеждается в его надежности, тем сильнее становится ее любовь.

При этом уровень сексуальной активности женщины возрастает в той мере, в какой обеспечивается сходство ее психических и нравственных реакций с теми, которые есть у постоянного партнера. Было бы большой ошибкой считать, что ценность сексуальных отношений в любви женщины невысока. Почти каждая стремится к тому, чтобы получить максимум удовольствия во время интимной близости. Она хочет, чтобы любимый мужчина стал для нее «своим» в поиске наиболее подходящих способов получения радости от полного физического соединения. Поэтому она готова использовать наиболее эффективные способы контрацепции, проявлять собственную активность в сексуальном общении. От мужчины требуется умение создать все условия для того, чтобы женщина сумела вместе с ним получить высшее наслаждение от сексуального общения.

Конечно, значимой предпосылкой возникновения высшего чувства у женщины, как и у мужчины, является совпадение внешнего образа поклонника с тем, который имеется в данной от природы «матрице любви». Если в ней заложена готовность принять любого, проявившего интерес, то такая женщина будет влюбляться почти в каждого встречного. Для нее важно наличие рядом мужчины как такового. При этом, обычно, половое влечение, а не установка на надежность, определяет ее поведение. Именно из таких женщин рекрутируется значительная часть проституток, а также любовниц, легко меняющих партнеров.

Значительная часть представительниц прекрасного пола имеют предрасположенность к влюбленности только при встрече с определенным типом мужчин. Одним, например, нравятся только высокие блондины, а другим среднего роста брюнеты. Важно отметить стремление найти того человека, который уже одним внешним видом вызывает особое притяжение.

Однако в реальной жизни проявлять интерес к женщине могут и те, которые не в полной мере соответствуют ее «матрице любви». Тогда она оказывается в ситуации трудного выбора: остаться одной, ожидая встречи с самым желанным человеком, или согласиться на жизнь с тем, кто настойчив в своих ухаживаниях. Поскольку материнский инстинкт является более сильным, то многие женщины, попадая в такое положение, побуждают себя влюбиться в первого попавшегося поклонника. Постепенно, узнавая его психические, моральные, трудовые, эстетические качества, она может испытывать сильные положительные переживания и даже забыть о том, что когда-то мечтала совсем о другом человеке. Важно, чтобы ее избранник оправдал ведущую установку на надежность в семейной жизни.

В случае совпадения поведения спутника жизни с желаемым, женщина стремится к яркости, разнообразию своих чувственных переживаний. Ее не удовлетворяет вечное повторение мужем одних и тех же выражений, мнений, оценок, способов демонстрации полового влечения, заботы в домашних делах. Она в большей степени, чем мужчина, нацелена на обновление своих переживаний, так как сама любовь к детям приучает к постоянной встрече с новым, неожиданным. Не только в раннем детстве, но и в более старшем возрасте дети почти ежедневно преподносят разные сюрпризы. Не всегда они рожают большую радость, хотя приучают жить активной любовью к ним.

Жизнь матери наполнена волнениями, ожиданием достижения детьми успехов в учебе, работе, личной жизни. Само их взросление ведет к тому, что любовь к ним меняется как по содержанию, так и формам проявления. Поэтому женщине трудно примириться с размеренными, без каких-либо приятных неожиданностей чувствами к ней со стороны мужа. Она хочет, чтобы ее удивляли, восхищали, радовали. Если не получает желаемой новизны от спутника жизни, то устраивает периодически себе маленькие праздники, покупая модное платье, украшение, меняя прическу, и т.д. Так выражается ее любовь к себе. Она наполнена желанием быть всегда привлекательной, обаятельной, молодой, вызывающей восхищение не только у мужчин, но и у женщин.

Почти каждая представительница «слабого» пола, любя себя, постоянно переживает некий комплекс несовершенства, сравнивая имеющиеся у нее достоинства с теми, которыми обладают ее подружки, знакомые. Эта установка на сравнение с себе подобными сформирована многовековой культурой патриархата. Мужчина, закрепив за собой право выбирать будущую жену, заставил женщин бороться за возможность быть первой среди тех, на кого он обратит внимание. Женщина была вынуждена учиться различными средствами, начиная от особого поведения и завершая косметикой, делать себя более красивой, чем ей дано природой.

Она невольно была поставлена в ситуацию превращения себя в особый товар, который должен понравиться покупателю. Поэтому многие женщины старались полностью соответствовать мужской форме любви, в которой часто на первое место ставится сексуальная привлекательность представительницы прекрасного пола. Усиливая ее, они, естественно, уменьшали значение тех факторов, которые определяют специфику женской любви. Невольно снижались требования к ответственности мужчины, его верности, надежности, готовности материально обеспечивать в течение всей жизни и жену, и детей.

Поскольку стабильность семьи определяет устойчивость любого общества, то функцию превращения мужчины в желаемого женщиной мужа взяла на себя еще в далекие времена церковь. Она выработала систему жестких норм, которым должен был соответствовать человек, вступивший в брак. В частности, созданные христианством трудности его расторжения, а также осуждение прелюбодеяния способствовали тому, что женщины формально получали то, что составляет главную особенность их любви: надежность и длительность отношений с мужчиной. Однако внешнее принуждение вело к тому, что муж лишь исполнял свой долг, а не проявлял постоянно сильные положительные чувства к той, с которой вместе жил и воспитывал детей.

Люди жили на основе привычки, которая усыпляет любовь, превращая ее снова в мечту. Свою нереализованную любовь к мужу женщина переносила на детей. Если в целом отношения в семье были вполне доброжелательными, то рождалась благодарность к тому человеку, который стал когда-то спутником жизни.

Она нередко выдавалась за любовь к нему. Другой женщина не знала.

Такая форма любви не ушла в прошлое, а очень часто встречается в наше время. Многие женщины испытывают сильные чувства к мужчине до тех пор, пока он не стал мужем. Тогда в мечтах они рисуют образ полностью «своего» человека. Он и чуткий, и заботливый, и верный, и надежный, умеющий пробудить страсть и вызвать ощущение полного слияния не только тел, но и души. При этом, естественно, способный материально обеспечить весьма высокие запросы жены.

С таким спутником жизни в полной мере раскрываются самые прекрасные свойства женской любви: нежность, ласка, чуткая забота, полное доверие и открытость в интимной сфере, преданность, умение оказать действенную поддержку в трудную минуту, верность, домовитость, надежность.

Однако реальность, нередко, не соответствует возвышенным ожиданиям и приходится терпеть рядом человека, который весьма далек от идеала. Если еще сравнительно недавно женские представления о любви задавали направленность развития отношений мужчины к представителям прекрасного пола, то искажения сексуальной революции изменили ситуацию. Многие женщины перестали побуждать своих поклонников к постоянному самосовершенствованию, подражая им в поведении. У мужчин исчез ориентир в развитии их чувственной сферы. Поэтому вновь возникает проблема формирования и усиления ведущей роли женщины в совершенствовании форм выражения мужской любви. Истинно любящая женщина может сделать мужчину чутким и мужественным, нежным и уверенным в себе, ласковым и сильным, заботливым и решительным, предприимчивым и чувствительным к тем изменениям, которые происходят в ее душе. Тогда они в полной мере будут представлять две половинки единого целого. Каждый станет воспринимать другого как действительно «свое», родное на всю жизнь.

## Проституция, и ее влияние на любовь

Проституция и любовь – две вещи несовместимые. Однако реальная жизнь показывает, что часть мужчин считают вполне допустимым общение с проституткой. Что же их толкает к этому? На первый взгляд, лишь потребность удовлетворить половой инстинкт. Он, естественно, обостряется, когда мужчина на протяжении длительного времени не общается с женщиной. Этим многие объясняют поиск солдатами, моряками, командировочными тех, кто продает свое тело. Однако в этом случае их контакты с проститутками ничем не отличаются от общения самцов. Те так же готовы с любой особью женского пола реализовать сексуальный инстинкт.

Почему же часть мужчин легко теряют свои человеческие качества, забывая о каких-либо чувствах под давлением полового возбуждения? Речь идет в первую очередь о представителях сильного пола, ибо большинство женщин вынужденно идут на интимную связь, когда в ней отсутствуют какие-либо позитивные переживания. Исследования представительниц этой древней профессии показали, что они специально уничтожают в себе все ощущения и чувства, чисто механически выполняя соответствующие обязанности. Им нельзя ненавидеть клиента, иначе не смогут ему отдаться. В то же время невозможно ощущать нечто приятное, ибо тогда перестанешь быть проституткой, которой приходится постоянно унижаться ради того, чтобы получить желаемую сумму.

Любая женщина имеет чувство гордости, так как без него жить человеку невозможно. Однако, продавая свое тело, приходится подавлять свое самолюбие, постепенно привыкая на время превращаться в «живое бревно». Происходит особое раздвоение личности, когда отдается покупателю не сам человек, а лишь его телесная оболочка, в которой убиты все нормальные физиологические и психические реакции. В этом смысле, мужчина, вступая в сексуальный контакт с проституткой, общается как бы с «мертвым» человеком, а не с живым, обладающим совокупностью разнообразных ощущений и переживаний. Отличия от резиновой



куклы минимальны, хотя проститутка своей «игрой» создает иллюзию общения с живым организмом.

Удовольствие, которое будто бы при этом получает мужчина, фактически ограничивается только его освобождением от избытка сексуальной энергии. Происходит элементарная животная разрядка и не более. Превращая женщину в бесчувственное существо, мужчина также фактически убивает все свои человеческие переживания, сопровождающие те интимные связи, которым предшествует хотя бы кратковременная влюбленность. Она так не разрушает человека, как превращение женщины и мужчины даже не в животных, а в особые машины по эксплуатации физиологии.

При этом осуществляется лишь потребление особого товара, который должен четко демонстрировать те потребительские свойства, которые ожидает от него покупатель. Поскольку они связаны с выполнением механических движений, то партнеры и уподобляются машинам. Почему же такое самоуничтожение в себе человеческого не останавливает мужчину?

Некоторые любители «новенького» считают, что они получают особую радость, заказывая достаточно красивых женщин. Эти мужчины, видимо, не обладают теми достоинствами, которые дают им возможность вызвать к себе любовь тех, о ком они мечтают. Переживая комплекс неполноценности, они пытаются самоутвердиться с помощью проститутки. Та не предъявляет к ним никаких требований, связанных с умением ухаживать за женщиной, привлекать ее умом, добротой, чуткостью, заботой. Достаточно сравнительно небольшой суммы и на короткое время можно чувствовать себя самым достойным мужчиной, обладающим красавицей.

Следовательно, такой мужчина в женщине видит только ее тело, а все другие ее психические и социальные характеристики для него не имеют никакого значения. Он и с женой способен общаться только на физиологическом уровне, поскольку не готов подняться на более высокий, требующий ума и культуры.

Часть мужчин при этом удовлетворяют свою потребность во власти. Обладая ею, хочется самому себе и окружающим продемонстрировать возможность иметь то, что прежде было доступно

только высокопоставленным особам. Те нередко очень легко меняли женщин для получения будто бы все более приятных ощущений. Подражание «сильным» побуждает покупать дорогих «жриц любви». Происходит особое самоутверждение в мужской компании.

Наконец, еще одним фактором, который толкает к контактам с проститутками, является мнение о том, что они будто обладают такими приемами сексуального общения, которые ни жены, ни любовницы не знают. Такой миф возник в связи с тем, что до сих пор половое воспитание мальчиков и девочек осуществляется крайне противоречиво. С одной стороны, во многих семьях, в школе вообще избегают серьезного, с научных позиций разговора о сущности и содержании сексуальной культуры. С другой – средства массовой информации, прежде всего телевидение, часто акцентируют внимание на привлекательности свободного проявления полового влечения.

Так называемая «техника секса» возведена в культ. Поэтому, те, кто ею владеют, становятся ценными людьми в глазах окружающих. По этой причине проституток рассматривают как специалистов по формированию высших сексуальных удовольствий. На самом деле, они, чисто механически выполняя свои обязанности, в принципе не способны вызвать настоящее наслаждение у действительно чуткого мужчины. Он способен чувствовать радость только тогда, когда ощущает женщину в целом, тонко воспринимая ее внутреннее состояние в результате длительного изучения ее характера. Иначе сексуальное общение превращается для него в некое механическое исполнение навязанных природой или нормами семейной жизни обязанностей.

Тот мужчина, который понимает, что истинное физическое и психическое наслаждение при интимном общении с женщиной можно получить только при ощущении ее полностью «своей», не способен на легкое времяпровождение с проституткой. Ему противно унижать себя, сводя другого человека до положения вещи. Ему хочется хотя бы временно вспылать страстью, возвыситься в своих глазах ту, с кем он стремится соединиться телесно. Для него единство чувственных переживаний является основой единства физического.

Только в этом случае мужчина сохраняет способность любить. Он бережет в себе потребность в сильных положительных переживаниях, которые обязательно испытывают те, кто пытается постоянно совершенствовать свое умение наслаждаться любовью. Они понимают, что всякая временная уступка природному инстинкту неизбежно уменьшает вероятность ощущения высшего блаженства при сексуальном общении. Привычка быть бесчувственным с проституткой возникает и утверждается быстро. Возродить себя снова как полноценно чувствующего человека крайне сложно. Может быть именно стремление научить мужчин любить побудила власти Швеции наказывать за проституции не «жриц любви», а представителей сильного пола?

Проституцию уничтожат не новые запреты и страхи перед венерическими болезнями и ВИЧ-инфекцией, а развитие в мужчинах способности любить глубоко, сильно, постоянно совершенствуя в себе это самое прекрасное человеческое чувство.

### **Блеск и ограниченность внебрачной любви**

Как часто встречается внебрачная любовь? Она, видимо, была во все времена и у всех народов. Многие ее осуждают, и, возможно, не меньшее число людей радуются тому, что таковая существует. Кто-то счастлив быть любовницей, а кто-то иметь такую женщину, которая всегда ждет любимого мужчину, не будучи его женой. Более того, существует мнение, что яркая, сильная любовь бывает только у тех, кому моральный или религиозный запрет не разрешает вступать в интимную связь. Подтверждая такую позицию, подавляющее большинство любовных историй написано о любви до брака или вне его, когда появляется некто у мужа или жены. Только в этом случае кипят страсти, возникают сильные страдания, иногда завершающиеся трагедией.

Если бы не было такой «незаконной» любви, возникло ли бы вообще искусство, посвященное самому прекрасному чувству человека? По крайней мере, очень многие захватывающие воображение художественные произведения не появились бы на свет. Есть некая прелесть в осуждаемой общественным мнением страсти. В чем же ее сила и манящая привлекательность?

Прежде всего, в том, что человек стремится в любви быть свободным. Для него ведущим мотивом влечения является поиск того, кто, как ему кажется, является его «второй половинкой». Поэтому он изначально отказывается еще с кем-либо, кроме самого себя, определять самого подходящего для себя человека. Если раздается природный зов, указывающий, что случайно встреченный максимально соответствует «матрице любви», то ничто внешнее не должно препятствовать реализации сильной страсти.

Она выражается в таком влечении к понравившемуся человеку, что все мысли, желания, стремления направлены только на поиск способов обладания им. Сексуальное переживание оказывается, чаще всего, ведущим, хотя скрывается за яркими психическими состояниями, в которых выражается желание быть принятым любимым человеком. Принятие выражается не только в том, что можно быть рядом, любоваться самыми прекрасными чертами лица. Этого, кажется, недостаточно, и хочется большего. Сначала объятий, страстных поцелуев, а затем, естественно, полного соединения.

Оно воспринимается как вершина любовной страсти и самый убедительный способ подтверждения того, что другой является в полной смысле слова «своим». Следовательно, главное достоинство внебрачной любви заключается в том, что она отвергает какие-либо ограничения на реализацию сильного полового влечения. Не признается действующий во многих культурах запрет на сексуальную связь до брака. Также отвергается еще более сильное табу на общение с уже состоящим в браке партнером.

Утверждение в первую очередь природой обусловленного чувства достигается ценой разрушения тех моральных и правовых норм, которые созданы культурой для оптимизации процесса создания устойчивой семьи. Общество рассматривало в течение многих веков любовное влечение только как чувство, которое должно вести к браку физически, материально и морально готовых к этому людей. Они, естественно, должны быть свободны от каких-либо прежде принятых на себя обязательств в отношении других индивидов. Также моральные и религиозные правила защищали женщину от опасности стать беременной вне брака, ли-

шившись тем самым возможности обеспечить всем необходимым будущего ребенка. Муж был заинтересован в женитьбе на девице, так как это гарантировало ему рождение именно от него, а не другого мужчины ребенка. Этим же был обусловлен запрет на связь жены с любовником.

Мужчина имел всегда более высокую свободу любовных отношений вне брака. Поэтому сила его страсти обеспечивалась только степенью сопротивления той женщины, которую он добивался. Если она активно стремилась к соблюдению существующих ограничений, то возникали прекрасно описанные во многих романах и показанные в фильмах любовные страдания и даже трагедии. Когда же она сразу соглашалась, то все превращалась в банальную временную интрижку.

Следовательно, все прекрасное и возвышенное, печальное и трагическое во внебрачной любви создала женщина. Заслуга мужчины невелика. Разве только в том, что он иногда совершал «подвиги» ради того, чтобы добиться возлюбленной.

Причина в том, что он, охваченный страстью, практически не боролся с бушевавшими в душе чувствами. Он сразу выражал их в действиях, направленных на завоевание предмета влечения. Женщина, сильно полюбив, сразу оказывается в конфликтной ситуации. Если мужчина побуждает ее к сексуальной связи до брака, будучи свободным, то она должна преодолеть воспринятое с детства опасение быть обманутой. Ей всегда говорили, что мужчины любят, прежде всего, физически, а только потом духовно. Поэтому надо сначала убедиться в его надежности, а затем отдаваться.

Женщина, чаще всего, не по природному влечению, а тонким принуждением своего возлюбленного становится готовой пойти на интимную связь. В ней борются две социальные по происхождению установки. Одна рождена опасением быть покинутой после снижения половой страсти у мужчины до того, как он станет мужем. Другая – боязнью остаться одной из-за того, что отвергнет его сексуальные домогательства.

И первое, и второе наполнено в определенной степени страхом. Он не позволяет раскрыться любви женщины в полной мере. Мысли о будущем омрачают ее чувство. Поэтому любовная связь

до брака, чаще всего, создает блаженство для мужчины, а не для женщины. Он реализует без ограничений свою природную страсть, не замечая, насколько его возлюбленная свободна и открыта при кратких по времени встречах. Конечно, она также может испытывать сексуальное удовольствие, приучая себя ради этого встречаться с любимым, однако ей всегда больно при расставаниях.

Женщине хочется проявить свою любовь в полной мере, видя самого близкого для нее человека всегда рядом, имея возможность ухаживать, заботиться о нем. Поэтому женщина стремится быстрее узаконить сложившиеся отношения. Его же нередко устраивают те связи, которые не требуют включения в быт, постоянной ответственности за того, с кем вместе живешь. Так было прежде, так происходит, чаще всего, и в настоящее время.

Однако следует отметить, что сексуальная революция, а также развитая система контрацепции сняла со многих женщин внутренний запрет на сексуальную связь до брака по причине опасности незапланированной беременности. Страх быть покинутыми остался, но они уже не надеются побудить мужчину к вступлению в брак своей недоступностью. Фактически многие готовы проверять устойчивость его чувства полной сексуальной дозволенностью. Кто сумеет увидеть в подруге больше, чем ее природные прелести, тот, видимо, согласится с ней на семейную жизнь. Если этого не произойдет, то лучше расстаться вовремя...

Совместная жизнь раскрывает в полной мере характер человека, его привычки и наклонности не сразу, а постепенно. Если в итоге любовь не возрастает, то вполне возможно, что появится неожиданная страсть к коллеге на работе, случайному знакомому во время отдыха. Причина ее возникновения вполне простая. Каждому хочется испытывать постоянную радость общения с самым близким, «своим» человеком. В подсознании возникает установка на сильное и прекрасное чувство. Начинает активно работать «матрица любви», которая оценивает всех, с кем человек встречается, на предмет соответствия заложенному природой образу. Конечно, поскольку он включает набор неких внешних черт, то в первую очередь происходит оценка роста, фигуры, цвета глаз и т.п.

Если реальность, кажется, полностью совпадает с желаемым, то вспыхивает любовь. Она сразу отвергает нормы, запрещающие испытывать это чувство теми, кто в данный момент находится в браке. Сильное влечение, включающее часто не только сексуальную страсть, но и стремление получить удовольствие от совпадения эмоций, мнений, оценок, взглядов на жизнь, побуждает забыть об ответственности перед тем, с кем еще разделяешь ложе.

Стремление удостовериться в своей новой любви, побуждает реализовать в первую очередь то, что ее обычно подтверждает – сексуальное желание. Так, по крайней мере, привыкли действовать мужчины. Женщины, не знают, каким еще иным способом можно в ней убедиться, если отсутствует возможность постоянного общения с любимым. Кажется, если он принимает ее тело, то, следовательно, есть шанс, что понравится и характер, поведение.

Общение таких влюбленных доставляет большую радость тем, что каждый из них стремится при каждой встрече сделать приятное партнеру. Женщина открыто без каких-либо побуждений со стороны мужчины идет на половой контакт. У того не возникает ситуации отказа от сексуального общения, к которому жена не всегда бывает предрасположена. То у нее плохое настроение, то возник конфликт на бытовой почве и она еще сердита на мужа. С любовницей споры на кухне не происходят, так как она вся нацелена на создание влечения к себе. У нее отсутствует стремление в чем-то изменить поведение любимого человека. Кажется, что она принимает его полностью таковым, каким он есть на самом деле. Не требуется ничего в себе менять.

В свою очередь он готов вознаграждать ее за такое поведение различными подарками, а также периодическим обещанием, если она того желает, создания в скором будущем союза с ней. Для нее также важно отсутствие с его стороны требований к изменению каких-то своих привычек, взглядов, жизненных позиций.

Радость добрачной любви создается тем, что в ней принимают другого как полностью «своего» с минимумом требований к партнеру. При этом демонстрируют сильную страсть, взаимное половое влечение. Какие-либо попытки изменить содержание, направленность эмоций, чувств, мыслей человека отсутствуют..

Такая любовь – это пиршество природного начала в ней за счет временного подавления морально-психологического компонента. Она изначально отказывается от создания полностью схожих жизненных ценностей, привычек, психических реакций двух людей.

Она свободна от решения тех проблем, которые возникают в повседневной жизни людей, встречающихся не только в постели. От нее не требуется высокая ответственность за другого, постоянная забота о том, чтобы у него была устойчивая радость от совместной жизни. Поэтому такая любовь представляет самый легкий вариант взаимодействия двух людей. Им кажется, что они счастливее тех, кто часто конфликтует со своей «второй половиной», будучи привязанными к ней узами брака.

Однако изначальная ограниченность внебрачной связи постепенно ее уничтожает. Прежде всего, тяготит односторонность отношений между людьми. Не только женщина, но и мужчина может психологически устать от того, что все общение сводится, в основном, к сексу. Этого развитому человеку явно недостаточно. Он не может реализовать многие свои чувства, мысли, желания, надежды, так как вынужден лишь на несколько часов, и к тому же не каждый день, встречаться с любимым. В итоге отсутствует та целостность восприятия другого как «своего», которую требует настоящая любовь. Она оказывается, в конечном счете, бедной по содержанию и неизбежно кратковременной.

Кто-то из партнеров стремится к устойчивым связям, а любимый не может этого по разным причинам обеспечить. В итоге недовольство и разрыв. К нему также ведут те индивидуальные особенности, которые вначале казались вполне приемлемыми, а затем стали раздражать. Торжествует великий закон потребности каждого человека в надежности и устойчивости тех связей, которые он имеет с другими людьми, особенно с теми, кто стал почти родным.

Наилучшим вариантом оказывается переход такой любви в ту, которая сохраняется и умножается в семье. Однако для этого требуется особое поведение супругов.



## Почему любовь нередко умирает в браке

Многие люди, живущие в браке, со временем ощущают некое снижение накала чувственных переживаний. У одних это происходит сразу после «медового» месяца, у других попозже. Причину, обычно, видят в том, что уменьшается сексуальное влечение, так как любое повторяющееся действие неизбежно превращается в привычку. Эмоции, как известно, появляются только при столкновении с чем-то новым. Что же еще неизвестного можно изобрести в интимной сфере? Фантазии не хватает даже у тех, кто решил попробовать все варианты поз, предлагаемых древними или новыми трактатами о технике секса.

К тому же сведение всех отношений между мужем и женой только к данному виду связи превращает их в обычных любовников. Общение по поводу организации быта, досуга, обсуждения различных проблем, возникающих на работе, в этом случае отодвигается в сторону. В итоге не возникает такое взаимодействие двух людей, которое постоянно подтверждает то, что они являются во всех смыслах половинками единого целого.

Жизнь в семье требует активного включения человека в жизнь того, кто для него является «своим», родным. Только тогда создаются психологически комфортные отношения между супругами. Каждый из них постоянно ощущает, что его чувства, мысли, мнения и оценки, положительные и отрицательные переживания так же важны для близкого человека, как и для него самого. При этом отсутствует стремление одного управлять другим, навязывать свою позицию как наиболее верную. Сразу возникает то взаимопонимание, которое создает состояние уверенности в себе, спокойствия и радости.

Однако пронизанное такими чувствами общение возникает тогда, когда существует изначальная схожесть взглядов на жизнь, поведение в типичных ситуациях. Поскольку в процессе ухода за каждым человек старается показать себя с лучшей стороны, то реальное содержание его сознания, поступков обнаружить до брака сложно. Только совместная жизнь демонстрирует те привычные способы поведения дома, в гостях, которые индивид

освоил с детства и считает вполне приемлемыми не только для себя, но и окружающих.

Различия в воспитании выступают теми факторами, которые нередко вызывают серьезные и длительные конфликты в семье. Каждый невольно навязывает свой стиль мышления, поведения другому, ибо считает, что тот не должен чем-либо от него отличаться. Ведь любовь изначально предписывает супругам быть «своими» друг для друга, следовательно, очень похожими людьми. При этом каждый исходит из представления, что другой обязан быть почти его копией. Никто не согласен добровольно отказываться от своих привычек и подстраиваться под партнера.

Когда господствовал патриархат, жена должна была выполнять волю мужа. Более того, наилучшей считалась та, которая буквально копировала слова и действия своего суженного. Она превращалась в некое подобие его тени, не имея самостоятельных суждений и поступков. Мужу было легко чувствовать ее как свою «вторую половинку», ей также не представляло большого труда во всем отождествлять себя с ним. Кажется, существовала идеальная ситуация для сохранения любви в семье. На самом деле ее часто не было, так как супругов не интересовал внутренний мир того, с кем они жили долгие годы. Семья выполняла в первую очередь функцию воспроизводства нового поколения, а не обеспечения психологического комфорта.

В условиях утверждения равенства полов во всех сферах жизни проблема согласования мнений, взглядов супругов не решается так однозначно, как прежде. Многие женщины считают, что их мнения и предложения по решению различных семейных вопросов более обоснованны, чем мужа. Они являются сторонниками достижения компромисса. При этом подчеркивается, что мужчина не должен навязывать свою позицию жене, а искать устраивающий партнеров вариант решения конкретных семейных проблем.

Считается, что тот, кто сильнее любит, тот быстрее пойдет на уступку. Кто вынужден так поступать, в какой-то мере подавляет в себе то, что утверждалось десятилетиями. Происходит болезненная перестройка ценностных ориентаций и установок. Такой процесс может ослабить любовь человека, если он ощутит огра-

ничение своей свободы. Исчезают основания для конфликтов только тогда, когда изменение позиций по той или иной проблеме происходит добровольно, в результате самостоятельного пересмотра человеком своих прежних взглядов.

Следовательно, любовь на начальном этапе семейной жизни сохраняется лишь в ситуации саморазвития хотя бы одного из супругов. Тогда она не умирает под воздействием непрекращающейся борьбы за утверждение господства одного из партнеров над другим. Именно желание превратить другого фактически в свою тень, выступает основной причиной умирания этого чувства.

При разводах многие указывают на несхожесть характеров. Кажется, что подчеркиваются, прежде всего, различия в проявлении эмоций и чувств. На самом деле, под этим термином, чаще всего, скрывается существенная несхожесть систем ценностей, которыми руководствуются в повседневной жизни супруги. Она может быть обусловлена не только тем, что каждый из них воспитывался в особой культурной среде. Причиной умирания любви является разный темп изменений взглядов мужа и жены на жизнь, формы общения супругов, отношений с детьми и т.д. Человек не останавливается в своем развитии после вступления в брак, а в той или иной мере развивается.

Сначала требуется приспособиться к привычкам друг друга. Затем, при рождении ребенка, возникает новая ситуация, когда существенно возрастает объем обязанностей не только жены, но и мужа. К обычным домашним делам женщины добавляется уход за малышом, требующий больших затрат физических и духовных сил. Естественно, от нее требуется быстрая перестройка всего ритма жизни. Необходимо везде успевать, жертвуя сном, отдыхом, прежними привычками. Уже трудно сохранять прежние формы заботы о муже.

Перед ним возникает проблема быстрого приспособления к качественно иной домашней обстановке. Уже надо не только самостоятельно обеспечить жену и ребенка всем необходимым, но и самому приготовить завтрак, ужин, присмотреть за малышом. Требуется пересмотреть устоявшийся ритм сексуальных контактов. Те уже стали иными во время беременности жены, а после

рождения ребенка объем возросших обязанностей часто не позволяет ей быть всегда готовой проявить желаемые им формы сексуальной связи. Все ее чувства сосредотачиваются на маленьком существе, а муж на время отходит на второй план.

Такая ситуация может существенно ослабить у него ощущение «своего», родного при общении с ней. Возникает проблема одновременного приспособления супругов к новой жизни. Жене, несмотря на все трудности, надо пытаться сочетать заботу о малыше с общением с тем, кто для нее не менее близок. При всем его желании уменьшить ее физическую и психическую усталость, она неизбежно после рождения ребенка остается весьма высокой.

Природа дала женщине способность быть более выносливой именно для того, чтобы она умела спокойно, без раздражения нести какое-то время весьма нелегкую физическую и психическую нагрузку. Практика показывает, что современная женщина, к сожалению, все реже и реже проявляет это качество. Так, например, часть материально состоятельных матерей нанимают няню для ухода даже за грудным ребенком. Другие это делают, когда ему исполняется год-полтора. Они не выдерживают его требований быть с ним активной, внимательной, изобретательной при удовлетворении потребности в познании окружающего мира.

Естественно, если мать негативно реагирует на ситуацию постоянной привязанности к малышу, то она, конечно, не способна демонстрировать прежнюю заботу и о муже. Она высказывает ему претензии по любому поводу, включая даже то, что он будто имеет возможность отдохнуть от дома, находясь на работе. Тот может попытаться взять на себя часть домашних дел, однако не каждый муж готов быстро увеличить объем непривычных для него дел. Более того, его сопротивление новому укладу жизни может существенно возрасти, так как многие мужчины считают, что само пребывание жены дома в течение всего дня позволяет ей успешно справиться со всеми обязанностями. Возникающий конфликт в подходах к организации изменившейся семейной жизни ведет к частому проявлению негативных эмоций при общении супругов. Это, в свою очередь, неизбежно ослабляет любовь и вызывает ее постепенное умирание.

Всегда должен кто-то оказаться более сильным и быстрее приспособиться к тем изменениям, которые вполне естественны при рождении детей. Более того, их взросление постоянно рождает все новые и новые проблемы, связанные с обеспечением успешного воспитания и образования. Родители только согласованными действиями могут сформировать желаемую ими нравственную, эстетическую, трудовую культуру ребенка. Как только между матерью и отцом начнутся конфликты по поводу работы у него тех или иных качеств, так сразу возникнет очередная угроза супружеской любви. Различия в подходах к воспитанию могут сделать родного человека уже не «своим», а как бы чужим.

Перекладывая воспитание детей на жен, значительная часть мужчин невольно ослабляют любовь ребенка к себе. Меняется в негативную сторону и отношение супруги. Ей трудно найти опору в близком человеке при столкновении с большими трудностями, которые очень часто возникают в процессе приобщения малыша к современной культуре. Выполняя всю работу по дому, решая воспитательные задачи в одиночку, жена создает такой новый мир своих чувств и мыслей, в котором уже нет места для мужа. Он оказывается не способным быть для нее «своим» человеком во многих делах, из которых состоит повседневная жизнь. В итоге возрастает степень отчуждения супругов друг от друга.

Чем выше стена, за которой каждый живет своей личной жизнью, тем меньше остается пространства для любви. Она, как шагреновая кожа, постоянно сокращается и тихо умирает. Поэтому разводы происходят не только через пять, десять лет совместной жизни, но и через двадцать и более.

Не все могут жить вместе только на основе привычки или страха остаться в старости одному. В современной жизни все более возрастает ценность такого общения, которое пронизано уверенностью в партнере, спокойствием, радостью полного взаимопонимания и даже особого взаимоощущения. Последнее очень важно, так как человек нуждается не только в общности мыслей, выводов, жизненных позиций, но и схожести восприятия малейших изменений в настроении, желаниях партнеров.

Потребность в общении с очень чутким и тактичным человеком является самой устойчивой в семье. Реализовать ее можно только тогда, когда оба супруга стремятся быть всегда нацеленными на восприятие всех чувственно-эмоциональных состояний родного человека. Это требует особой работы над собой. Суть ее заключается в поддержании постоянной радости по поводу возможности быть рядом с таким прекрасным человеком, каким является любимый. Человек в первую очередь своими, а не сторонними усилиями обеспечивает жизнеспособность любви. Она существует до тех пор, пока оба поддерживают ее огонь в своей собственной душе, а тем самым и в том, кому они давали когда-то клятву в вечной любви.

### **Условия становления счастливой и долгой любви.**

Существует ли вечная любовь в семейной жизни? Отдельные примеры долгого и, кажется, счастливого брака были в прошлом и встречаются в наше время. Правда, поэтам и писателям легче писать о несчастной любви. Противоположная ей воспринимается как скучная, безликая, так как в ней отсутствуют те страсти, мучения, надежды и разочарования, которые свойственны возлюбленным до тех пор, пока они не вступили в брак. После него либо тишь и благодать, либо споры, ссоры, размолвки, развод.

К семейным конфликтам настолько привыкли, что уже не только взрослые, но и дети, подростки считают, что без них невозможна совместная жизнь людей. Поэтому стремление к их предотвращению и практической ликвидации проявляется очень редко. Более того, утверждается, что ссоры делают общение в чем-то интересным, ликвидируют скуку.

Действительно, спокойная жизнь, в которой не меняются ориентации, установки человека, неизбежно ведет к отмиранию чувства. Однако конфликты не усиливают любовь, а неизбежно ее ослабляют. Она активно живет до тех пор, пока существует потребность в творении прекрасного, возвышенного, и ее удастся реализовать в еще более восхитительной реальности. Однако нередко возникает разочарование, когда ожидание счастья, блаженства в течение долгого времени не оправдывается. Человек начи-

нает ощущать свое бессилие в его достижении. Он чувствует себя чужим с тем, кого пытался воспринимать как «своего», родного.

Главная проблема сохранения любви заключается в получении в реальности большего, чем ожидаешь. Если любимый оказывается еще прекраснее, чем предполагаешь в своем воображении, то тогда высшее положительное чувство к нему будет сохраняться очень долго. Его сбережение возможно только в случае усиления самой радости, которую получаешь при одной мысли о нем, встрече с ним, взгляде, разговоре, поцелуе...

Если не возникает постоянного приятного удивления, восхищения, восторга от самого пребывания рядом с ним, то любовь начинает незаметно усыхать. Она становится похожей на дерево, которое забывают вовремя поливать, отрезать у него старые ветки, удобрять вокруг землю.

Любовь сохраняется только путем ее развития, совершенствования с помощью особого духовного труда. Он заключается в том, что любящий человек, прежде всего в себе, создает переживание восхищения и радости от того, что ему посчастливилось встретить предмет своего наслаждения. Действует важнейший закон любви: она живет до тех пор, пока мы ее поддерживаем собственными ожиданиями прекрасного. Как только успокаиваемся, перестаем ежедневно, ежеминутно внутри себя радоваться тому человеку, которого воспринимаем «своим», родным, так добровольно, без всякого внешнего побуждения сами изгоняем это чувство из своей души. При этом оправдываемся загруженностью по работе, усталостью от повседневных домашних дел, тяжелой материальной ситуацией и т.п.

На самом деле истинная причина заключается в том, что воспринимаем любовь как чувство, которое будто бы может жить само по себе, без наших ежедневных духовных усилий. В лучшем случае ждем, что любимый нами человек как-то побеспокоится о сохранении этого чувства. К себе же не предъявляем соответствующих требований.

Возникает парадоксальная ситуация. Когда люди находятся в положении любовников, они, чаще всего, стараются разными способами сохранить свою привлекательность для другого, одновременно поддерживая в себе ощущение радости, счастья от об-

щения с любимым. Когда же могут свободно, находясь в браке, видеть родного человека ежедневно, то желание усиливать в себе восхищение им пропадает. Кажется, что он всегда будет рядом в отличие от того, кого еще не привязали брачными узами. Следовательно, страх потерять любимого вызывает у части людей постоянную работу души по усилению своего чувства к нему. В спокойной обстановке, когда не висит над головой меч возможной разлуки, многие становятся ленивыми, почти ничего не делающими для поддержания огня любви в своем сердце.

Одна из причин такого положения заключается в том, что сохраняется веками сложившийся стереотип о том, что семейная жизнь так привязывает людей друг к другу, что они, при наличии или отсутствии любви, все равно живут вместе. Им приходится что-то испытывать к тому, с кем они ежедневно встречаются, вступают по природному влечению или необходимости в сексуальное общение, воспитывают детей. Любовь к ним, а также долг, связанный с заботой о своих чадах, нередко является той силой, которая скрепляет семью тогда, когда взаимная любовь уже впала в летаргический сон. Внутри осталась некая благодарность к партнеру, положительное отношение к нему, если отсутствуют частые и сильные семейные конфликты.

Конечно, только внутренней активностью по созданию установки на восприятие близкого человека, как самого прекрасного, любовь не сохранишь. Необходимо, чтобы предмет восхищения не разочаровывал нас. Он своим чутким и тактичным поведением, пронизанным заботой о нас, должен постоянно подтверждать то, чего от него ждут. При этом сами ожидания, желательно, не делать сверхвысокими, иначе их почти никто не сможет реализовать. Человек, стремящийся получить то, что практически редко встречается в реальной жизни, часто остается один.

Существует несколько принципов, используя которые можно наверняка обеспечить то, что люди называют «вечной любовью». Главное ее свойство заключается в том, что она не только сохраняется, но и возрастает, поскольку люди постоянно открывают друг в друге то новое, что бесконечно усиливает радость совместной жизни.



*1. Принимай любимого таким, каким он есть, со всеми его достоинствами.*

Этот принцип нередко называют по-другому те, кто, стремясь сохранить семью, отмечает, что следует принимать все *недостатки* партнера. Однако, если фиксировать внимание на них, то существенно ослабляется чувство приятного удивления и восхищения. Нельзя испытывать восторг, когда видишь то, что неприятно, вызывает некоторое сожаление.

Поэтому речь идет именно о важности открытия разнообразных достоинств любимого. Они могут выявиться не сразу, а постепенно. Следует отмечать все, что получается у него красиво и доставляет радость другим людям. При этом важно, чтобы была нацеленность на выделение даже самых малых успехов родного для нас человека. Необходимо создать такую обстановку, при которой он будет постоянно чувствовать наше восхищение им.

Специально следует отметить наличие высоких, ярких положительных чувств к любимому. Их мы сами поддерживаем в себе путем фиксирования всех его успехов, достижений, внешних и внутренних достоинств. То, что когда-то нас приятно удивило и вызвало любовь, сохраняется в памяти и воспроизводится ею постоянно. Речь не идет об особом полезном самообмане. Любовь не требует познания действительности во всех ее тонкостях и подробностях. Того, кто нравится, изучают только с целью выявления тех способов заботы о нем, которые им воспринимаются как самые приятные, доставляющие радость. Нельзя ставить задачу выяснения т.н. недостатков. Как только возникнет мысль о них, так будет нанесен первый и достаточно сильный удар по чувству любви.

У того, кого сильно любят, не видят каких-либо недостатков. Само представление о них носит субъективный характер. У каждого свой взгляд на содержание позитивного и негативного в сознании и поступках людей. Если т.н. отрицательное не выходит за рамки того, что создает опасность для окружающих, то оно может и не замечаться. Хамство, грубость, жестокость, подлость, нахальство, эгоизм почти всеми воспринимаются как крайне негативные черты человека. Если эти качества не увидел до брака,

то был глупым слепцом. Их наличие не позволит возникнуть на долгое время взаимной любви.

Тот, кто любит только себя, очень быстро вызывает неприязнь нормального человека. Только мазохист способен терпеть садистскую по сути любовь. Когда же недостатки являются продолжением достоинств и в целом нас сильно не беспокоят, то лучше всего сразу отказаться от фиксации внимания на них. Тогда легко удержать в сознании позитивный настрой на любимого человека. То, что у него не очень хорошо получается, легко выполняешь сам. Лучше нечто исправить, чем высказывать претензии. Заметив нашу помощь, он в следующий раз попытается лучше справиться со своими обязанностями.

*2. Постоянно благодари судьбу за встречу с самым прекрасным для себя человеком.*

Любовь удерживается преимущественно благодаря нашим собственным воздействиям в направлении ее постоянного усиления. Как только начинаем привыкать к любимому, перестаем ощущать радость от общения с ним, так любовь ослабевает. Ее сила сохраняется только тогда, когда человек легко и свободно, без какого-либо внешнего принуждения, произносит слова благодарности тому, кто является для него наивысшей радостью. Не всегда удается их сказать вслух, важно, чтобы они звучали в душе.

Внутренняя благодарность сразу настраивает на формирование пронизанного ожиданием радости общения с любимым. Хочется создать вокруг него атмосферу спокойствия, уверенности, надежности и настроя только на положительное. Утверждается внутреннее ощущение особой возвышенности самой жизни с ним. Она уже не представляет собой череду взлетов и падений, а становится похожей на пребывание в состоянии вечного полета. Как будто поднимаешься над обыденностью жизни, и возникающие в ней трудности легко преодолеваются. Даже самые простые домашние дела, осуществляемые вместе с любимым, воспринимаются по-особому. В них постоянно присутствует приятное удивление и восхищение возможностью видеть, чувствовать рядом полностью «своего» человека.

Поскольку все его действия воспринимаются как положительные, то возможность для выражения благодарности всегда присутствует. Только не надо держать ее лишь внутри души. Лучше стараться высказывать свое восхищение как можно чаще. Чем больше любимый будет слышать от нас приятное о себе, тем сильнее станет у него ответное чувство к нам. Если же оно не появится, то он либо ленив, либо духовно слеп.

Совместная жизнь людей постоянно проверяет степень зрелости их любви друг к другу. Она выясняет и уровень развитости умственных способностей, и тип гордости. Тот, кто от слов благодарности начинает испытывать чувство превосходства, имеет склонность к завышенной самооценке, не способен на сильную и долговременную любовь к кому-либо. У него неизбежно возникает желание командовать тем, кто выражает заботу о нем. Утверждается искаженная форма любви, которая не может быть устойчивой.

Если человек не стремится благодарить другого за пронизанное любовью отношение к нему, то он не понимает, что любимый также достоин постоянного искреннего восхищения. Только поддерживая в себе это чувство, мы можем усиливать любовь и не позволять заменить ее привычкой. Благодарность каждый раз побуждает заново пережить высшую радость от всех форм общения с действительно родным и всегда «своим» человеком.

*3. Постоянно планируй с любимым то, что собираешься делать для семьи.*

В личных планах, обычно, раскрывается то, что составляет содержание наших конкретных желаний, потребностей, интересов. При этом выясняется, что же доставляет нам приятное удивление, восхищение, радость. Обсуждая те или иные намерения, человек убеждается в том, насколько схож с ним в понимании будущего тот, кого он воспринимает как «своего», родного.

Когда же каждый самостоятельно творит то, что прямо или косвенно влияет на семейную жизнь, степень общности интересов, намерений выяснить крайне сложно. Возникает неизбежное столкновение ценностных ориентаций и установок тех людей, которые живут вместе, но имеют разную направленность мыслей и чувств.

Готовность и умение обсудить цели, желания указывает на стремление установить такое взаимопонимание, при котором близкие люди приходят к общим решениям сразу, без долгого выяснения позиций каждого. Сокращается пространство для конфликтов, вызванных незнанием того, что собирается делать в ближайшее время и в отдаленном будущем тот, кто воспринимается как «вторая половинка».

Если любишь, то не должно быть тех тайн, которые могут привести к семейному разладу. Всякие изменения в сознании человека, вызванные различными причинами, должны стать достоянием того, кого он желает сохранять как самого близкого, родного. Только в этом случае он действительно будет в течение всей жизни оставаться «своим», а не становиться чужим.

Лишь семейная жизнь дает возможность постоянного обмена мыслями, чувствами, намерениями с понимающим нас человеком и их реализации общими усилиями в течение многих лет. Формируется способность в процессе совместного планирования постоянно превращать любимого в партнера совершения тех действий, которые направлены на улучшение жизни всех членов семьи.

*4. Старайся постоянно совершенствовать себя, быть интересным для любимого человека.*

Привычка, убивающая любые чувства, возникает в результате того, что человек, с которым постоянно общаешься, не меняется. Поэтому трудно ожидать от него приятного удивления, которое является неотъемлемым элементом чувства любви. Однако нельзя требовать от другого того, чем сам не обладаешь. Любовь может сохраняться только в том случае, когда сам стремишься к тому, чтобы вызывать своими действиями радость и восхищение у любимого.

Это происходит тогда, когда человек меняет свои представления о природе, людях, открывая новое в них и в самом себе. При этом подчеркивает положительное, а не отрицательное. Такое саморазвитие представляет большую трудность для многих людей. Одни считают, что сама семейная жизнь должна обеспечивать тот внутренний покой, когда ничего не вызывает отрицательных переживаний. Всякое изменение они встречают насто-

роженно. Другие затрудняются в обнаружении чего-то необычного в окружающем мире, в своей душе.

Исходным пунктом всех преобразований в человеке является система его жизненных ценностей. Если в ней все устоялось на многие десятилетия, то самосовершенствования не будет. Также невозможна в этом случае жизнь каких-либо долговременных чувств, так как они возникают лишь при изменении тех ценностей, которыми личность руководствуется при общении с коллегами на работе, друзьями, близкими людьми, выполняя производственные обязанности, читая художественную литературу и т.д.

Конечно, время влияет на наши представления о жизненных ценностях. Однако, чаще всего, это происходит под влиянием внешних обстоятельств, не всегда в позитивную сторону. Любовь же требует сильной и постоянной радости. Ее можно создать в своей душе, когда умеешь заметить новое в солнечном закате, пейзаже за окном, человеке, с которым давно общаешься, в своей работе и т.д.

Если мысль постоянно направлена на познание бесконечного многообразия окружающего мира, то тогда невольно пересматриваешь давно устоявшиеся выводы и делаешь для себя некие открытия. Вот они и становятся тем приятным, которым можно удивить и вызвать радость у любимого. Происходящие в нас преобразования позволяют быть для самого близкого тем человеком, в которого хочется бесконечно влюбляться.

Нравится непривычный взгляд на давно известное, суждения и мнения, в чем-то расходящиеся с господствующими представлениями. Главное заключается в том, что в процессе саморазвития полнее реализуются все природные задатки и те знания, умения, которые человек приобретает в течение всей жизни. Важно не лениться.

Духовная лень уничтожает любое чувство и, естественно, такое хрупкое как любовь. Важно быть настойчивым и волевым в стремлении всегда оставаться интересным и привлекательным для того, кого очень любишь и хочешь, чтобы он испытывал к нам такое же чувство.

*5. Совершенствуя себя, помогай любимому становится еще более привлекательным.*

Любовь строится на постоянной самоотдаче. Проявляя чуткость, заботу о близком человеке, мы нередко в чем-то ущемляем свои интересы. Однако любовь не должна превращаться в нескончаемое самопожертвование. Тогда она становится мазохистской, хотя некоторые считают, что сила их любви измеряется степенью готовности сделать все возможное и невозможное для родного человека.

Обычную, повседневную заботу проявлять не так уж и сложно. Значительно труднее, общаясь с близким, так влиять на его мысли и чувства, чтобы они способствовали более полному раскрытию его внутреннего потенциала. Речь идет о постоянном побуждении любимого к самосовершенствованию на основе его природных задатков и имеющихся знаний. Если он сам стремится реализовать то, к чему в максимальной степени предрасположен, то тогда требуется лишь помощь во всех его начинаниях. Когда же отсутствует подобное желание, то возникают нелегкие проблемы формирования у близкого человека потребности в раскрытии своей индивидуальности. Это можно сделать путем совместного поиска того, что лучше всего у него получается.

Пусть придется сменить несколько видов деятельности, важно чтобы было желание найти наиболее соответствующее природной данности дело. Первый же успех убедит его в том, что он способен совершенствовать себя, и происходящие в нем изменения усилят чувство любви к тому, кто всегда помогал ему в этом.

Взаимное развитие любящих людей делают их все более и более интересными друг для друга. Каждый оказывается способным приятно удивлять и восхищать того, кто с ним рядом. Представление о том, что любимый делает все для того, чтобы вызывать у нас самые прекрасные чувства, не пропадает, а только укрепляется. Реальность постоянно превосходит самые возвышенные ожидания, превращая любовь в направленный в бесконечность полет.

## ЛЮБОВЬ В XXII ВЕКЕ

### Первая встреча

Вы знаете, как рождается чудо? Оно начинается с неожиданности... Наша фирма проводила активную кадровую политику и поэтому вела широкую разъяснительную работу в школах и вузах. Я не очень любил этим заниматься и старался всячески оттянуть посещения различных учебных заведений с целью ориентации учащихся на работу у нас. Но, как начальник одного из ведущих отделов, должен был выполнить свою миссию.

В феврале мне поручили провести несколько бесед с выпускниками в одной из крупных школ города. Задание было, на первый взгляд, простое, но мне хотелось придумать нечто необычное. Я несколько дней искал особый вариант разговора и, наконец, решил рассказать 17-тилетним методику нашей работы с изучаемым объектом. Мне уже много лет приходилось заниматься этой проблемой, появились достаточно интересные наработки, и возникло желание поделиться ими с теми, кто, может быть, через несколько лет придут на нашу фирму и, не исключено, в мой отдел.

На первую встречу я шел с некоторым волнением, хотя имел большой опыт бесед с разными людьми. Хотелось вызвать интерес к той работе, которая мне казалась очень важной и перспективной.

Я увидел ее сразу. Когда заходишь в новую аудиторию, то обычно быстро осматриваешь публику, чтобы выяснить ее настрой на разговор. Знаешь, что и тебя в первые минуты почти не слушают, а приглядываются, составляя некое впечатление о твоём облике.

Она сидела у окна в третьем ряду, внешне очень спокойная и вызывающая какое-то особое доверие. У нее были пышные волосы, охватывающие лицо и создающие красивую рамку для высо-

кого лба, прямого носа и... улыбающихся глаз. Да! Глаза у нее необъяснимо улыбались, притягивая и завораживая... Вообще лицо обладало удивительной особенностью: раз взглянув, его невозможно было забыть!

Красавица очень внимательно слушала, не обращая внимание на окружающих. Это мне дало дополнительное вдохновение, и я старался красочно, с юмором, рассказать об особенностях нашей конструкторской работы.

Во время перерыва я стоял у окна и ждал. Чего? Сколько раз на улице, в театре, или в лифте, поднимаясь в отдел, встречал внешне красивых женщин. Я не пытался знакомиться с ними, чувствуя некую скованность перед этими возвышенными существами. Еще в детстве появилось представление об особом превосходстве, которое несет каждая красивая девушка, всем своим видом демонстрируя, что она не для всех и с ней рядом могут быть только избранные. Я изначально в их число не попадал, поскольку, как мне казалось, ничего привлекательного в своей внешности не имел.

В юности завидовал парням, которые легко могли познакомиться почти с любой сверстницей. Лет в 16 попытался приобрести такой навык, но достиг обратного: робость дополнилась страхом.

Дело было в деревне, куда меня родители отправили на летние каникулы. Я твердо решил кардинально изменить свое поведение: стать смелым, активным в общении с незнакомыми сверстниками и, прежде всего, с девушками. На первом же вечере, который проходил в сельском клубе, выбрал скромную, симпатичную и пригласил ее на вальс. Потом еще танцевал и, наконец, предложил проводить до дома. Она не отказалась, и я впервые шел практически с незнакомой девушкой ночью, ощущая особую уверенность в себе. Нельзя сказать, что я влюбился с первого взгляда, скорее всего мне льстило ее внимание и доверие. Она рассказала о том, что в школе парни часто ведут себя грубо со сверстницами, поэтому у нее нет ни одного друга. Время, в ос-



новном, проводит в домашней работе, т.к. мать часто болеет. Отец приходит нередко пьяным, и дети прячутся от него... Так хочется уехать куда-нибудь!

Я попытался ее успокоить, хотя ничего конкретного предложить не мог. Уже около самого дома она сообщила, что завтра уезжает в лагерь труда и отдыха. Это известие не вызвало у меня каких-либо чувств.

Возвращаясь уже в два часа ночи к тетушке, я испытывал особое состояние. Светлое, ночное июльское небо, мерцающие звезды, широкое поле ржи, через которое шла проселочная дорога, рождали ощущение внутреннего покоя и умиротворения. «Всего можно достигнуть в этой жизни, если будешь уверенным в себе и перестанешь мучить душу мифами о некоем изначально враждебном отношении окружающих к твоей персоне. У каждого человека есть свои проблемы и он, часто неосознанно, ищет тех, кто сможет помочь ему. Умей увидеть в той, которая тебе понравилась, прежде всего, человеческое, а не ее особое женское, тогда быстрее и легче найдешь с ней общий язык».

Я был полностью удовлетворен своим поведением. Сегодня впервые удалось преодолеть робость, скованность и даже вызвать доверие у красивой девушки.

Надо было закрепить успех, и уже на ближайшей вечеринке я попытался познакомиться с другими сельчанками. Но оказалось, что почти все они имеют своих кавалеров, и мне намекнули, что если буду слишком активным, то получу «по шее». Такая перспектива быстро охладила мой пыл. Среди тех, кто приходил на танцы, была одна веселая, всегда улыбающаяся девица, которая свободно общалась с разными парнями, не отдавая кому-либо предпочтения. Вот с ней я и попытался сблизиться. Она была старше меня на год и, видимо, уже имела большой опыт любовных отношений с более взрослыми мужчинами.

Я ей был не интересен, и она познакомила меня со своей двоюродной сестрой. Та оказалось очень правильной, старающейся строго выполнять все правила приличного поведения,

старшеклассницей. Ей также как и мне оставалось учиться еще один год в школе районного центра, из которого она приехала на каникулы в деревню.

Она рассказывала только об учебе, о своих планах на будущее. Я вынужден был также изображать из себя человека, который озабочен лишь учебными проблемами и никаких других мыслей в свою голову не допускает.

Вдруг, недели через две тетушке приносят письмо на мое имя. Я был крайне удивлен, ибо не мог представить, что кто-то мог мне писать! Несколько раз перечитав адрес и свое имя на конверте, рискнул вскрыть его. Писала Валя, с которой познакомился в первый вечер! Конечно, это было не письмо Татьяны к Онегину, но чем-то походило на него. Она жаловалась на скуку в лагере, робко отметила, что не может забыть нашу встречу, спрашивала, помню ли я о ней. Выражала надежду на получение ответа от меня.

Что мне следовало делать? Влюбленности у меня не было, и я не мог представить, что одна короткая встреча вызвала у не знающей меня девочки 14-ти лет какие-то особые чувства.

Тетя как-то догадалась от кого пришло письмо и стала говорить о том, что нельзя воспользоваться доверием хорошей девушки и обмануть ее. Этого я не собирался делать, и был озабочен тем, как в мягкой форме показать Вале, что ее ожидания несколько завышены. Ответ получился весьма формальным при всем моем старании скрыть свою холодность.

Развязка наступила скоро. Дней через десять на очередных танцах я неожиданно увидел Валу. Она держалась замкнуто, видимо, была чем-то расстроена. Уже в 10 вечера стала собираться уходить, и я предложил проводить ее до дома, который был в соседней деревне в 5-ти километрах от нашего села. Сначала мы шли молча, а когда оказались в поле, она вдруг заплакала и стала говорить о том, что я оказался таким же «бабником» как и все другие парни. Подружки рассказали о моем поведении, о встречах с другой. Все ее надежды рухнули.

Мы сели на поваленное дерево. Валя продолжала плакать, а я сидел в полной растерянности и не знал, что мне делать. Первая же попытка легкого ухаживания привела к таким абсолютно неожиданным для меня результатам. В меня влюбились! Но это ни мне, ни ей не принесло никакой радости. И все из-за моего неосмотрительно самоуверенного поведения. Нет, я не хочу больше никого обманывать, даже невольно. Не желаю видеть женских слез. В следующий раз, только когда мне очень понравится какая-то девушка, рискну подойти к ней.

Мы просидели до 5 утра, мои попытки ее успокоить ни к чему не привели.

Пусть современная мораль значительно упростила отношения между мужчиной и женщиной, все равно каждая из них мечтает о любящем муже, отце ее детей. Когда она знакомится с кем-то, будучи не замужем, то сначала оценивает мужчину как потенциального супруга, а затем уже воспринимает все другие его достоинства. В этом я убедился лично. Поэтому мой опыт общения с прекрасным полом был весьма ограниченным.

В 19 лет я целых полгода встречался с одной студенткой, но общение с ней не доставляло какой-либо радости. Она постоянно жаловалась на то, что ее никто не понимает, все обманывают, даже лучшие подруги. Другие темы разговоров ее не интересовали. Скоро мне надоело выслушивать эти стоны, и я под разными благовидными предложениями расстался с ней.

Чувствуя свое несовершенство, искал ту, которая будет значительно лучше меня. Более уверенная, активная, общительная, легко преодолевающая любые трудности. Думал, что близость с подобной женщиной сделает меня таким же и позволит избавиться от некоего комплекса неполноценности, который мне очень мешал в общении с людьми.

Я исходил из принципа, что противоположности дополняют друг друга и позволяют создать счастливый союз двух людей. Вскоре я нашел девушку, которая, как мне казалось, соответствовала моим представлениям, и через несколько месяцев женился

на ней. Мне шел лишь 21 год. Быть женатым студентом не просто, так как сразу возникают сложные материальные проблемы. Конечно, ей помогали родители, которые жили в другом городе, но денег, естественно, не хватало. Пришлось пойти работать ночным рабочим в магазин.

Когда мы учились на последнем курсе института, у нас появился ребенок. Жене одной было трудно ухаживать за малышом, и она на время уехала к родителям. Мне уже предложили работать на фирме и даже обещали через год-два квартиру.

Длительная разлука отрицательно сказывается на отношениях между супругами. У нас начались конфликты по разным, даже, на мой взгляд, пустяковым поводам. Разногласия встречаются во многих семьях, однако причины могут быть разные. То, что мне больше всего нравилось в жене – ее непохожесть на меня – стало источником частых ссор. Она считала, что я должен переделаться и научиться быть таким, как ее близкие люди. Мне ставили в пример отца, дядю, которые отличались по темпераменту, характеру. К тому же я вырос в другой культурной среде, на многие вещи смотрел по-иному и имел привычку отстаивать свою позицию даже тогда, когда моим мнением не интересовались.

Вот тогда начал менять свои представления о любви и условиях ее сохранения в семье. Стал приходить к выводу, что та любовь является устойчивой, способной преодолеть многие трудности, которая возникает между людьми схожими не только во взглядах на жизнь, но близкими по характеру и содержанию чувственных переживаний. Это помогает им видеть в любимом только хорошее, восхищаться друг другом и практически не замечать недостатков. Точнее, не пытаться избавиться от них своего любимого любой ценой, беря на себя те дела, к которым он не склонен из-за особенностей характера и воспитания. Там, где он наиболее ярко может проявить себя, происходит некая компенсация т.н. недостатков...

Важно понимать это и самому человеку, избавляя себя от комплекса неполноценности. Тот, кто в себе видит, прежде всего,

отрицательное, вообще не способен найти того, кто будет его сильно любить. Человек с заниженной самооценкой невольно всем демонстрирует некую ущербность, за которой трудно разглядеть все его достоинства. Поэтому наиболее подходящий для него человек проходит мимо, не замечая свою «вторую половинку».

Но какой ценой далось мне это новое знание! Неудачной семейной жизнью.

Жена часто уезжала к родителям, и я постепенно привык оставаться один. Даже почувствовал некоторые преимущества такого положения. Научился все делать по дому, уменьшилось количество конфликтов, появилось время для размышлений о жизни и о человеческом счастье. Долгое время не уходила надежда на встречу с родственной душой, с той, которая примет меня со всеми особенностями характера и поведения. Однако первый же разговор с какой-либо женщиной убеждал меня в том, что мы существенно отличаемся друг от друга. Наконец, перестал ждать «единственную».

Что же я при таком жизненном опыте мог предложить Юной Незнакомке? Только одно сожаление, что встретил ее слишком поздно, когда душа смирилась с участью «живущего не на той улице». К тому же внешняя привлекательность обманчива и после первой встречи может наступить разочарование. Наверное, скажется и большое различие в возрасте. Ее сверстники воспринимают всех, кому за тридцать, как «стариков».

«Грустно, но не терзай себя напрасно», – сказал я себе и пошел продолжать встречу. После перерыва Незнакомка сидела уже на первой парте прямо передо мной и слушала еще более внимательно.

### **Попытки познакомиться**

Прошел год. Облик незнакомки периодически возникал в моем сознании, вызывая печаль и тоску. Почему я не мог ее забыть? Ведь я даже не обмолвился с ней словом, не знаю, как звучит ее

голос, как зовут и где она сейчас. Умом понимал, что больше ее никогда не увижу, но память все возвращала портрет Прекрасной. Однажды на оперативном совещании начальник объявил о том, что на ознакомительную практику придут студенты института, в частности, в мой отдел. Надо встретить, показать, объяснить и выбрать тех, кто намерен в дальнейшем сотрудничать с фирмой и после окончания учебы.

Дело привычное, т.к. каждый год присылают на практику из разных вузов. Мои сотрудники четко знали, что и кому показывать. Я лишь должен был провести первую встречу со студентами.

В 9 утра собралась группа практикантов, я вышел к ним, оглядел всех и... замер пораженный. Во втором ряду скромно сидела та, о которой я часто вспоминал.

«Не может быть – подумал я в смятении. Это наваждение!»

Вгляделся повнимательней. Да, передо мной сидела Прекрасная Незнакомка.

Разные мысли промелькнули в голове. Она могла пойти в другой отдел и вообще учиться по другой специальности. Может это подарок судьбы или чистая случайность? Ведь Она не знает о моем отношении к ней. И вообще, что мне делать?

Видимо, ничего, ибо вряд ли я чем-то могу ее заинтересовать. Мне повезло уже в том, что появилась возможность любоваться Притягивающей к Себе.

Целую неделю у меня было очень хорошее настроение. Я мог издали восхищаться ее красивыми волосами, легкой, освещающей все лицо улыбкой, стройной фигурой. Я заметил, что она любила больше слушать, чем сама что-то рассказывать. Практически не задавала вопросов, пытаясь, видимо, самостоятельно разобраться в непонятном. Вообще она держалась несколько отстраненно, стараясь быть незаметной, как будто чего-то стеснялась. Как это было похоже на мое поведение в юности!

В конце ознакомительной практики Загадочная вдруг подошла ко мне.

– Можно мне участвовать в работе той группы, которой Вы руководите?

– А что Вас конкретно интересует ? – спросил я с волнением в голосе.

– Я еще точно не знаю, – ответила она, покраснев, и отвела глаза в сторону.

– Давайте, я назову несколько проблем, а Вы сами выберите.

Перебрав в памяти самые, на мой взгляд, интересные темы, назвал их, и мы выбрали одну из весьма сложных. Незнакомка ушла.

Я испытывал одновременно удивление, радость и ... грусть. Какое везение! Я смогу довольно часто видеть, любоваться Прекрасной. Какой подарок судьбы? ...Но никогда она не узнает о моем отношении к ней. Всякая моя попытка раскрыться вызовет у нее, наверняка, возмущение, и я больше никогда ее не увижу... Радуйся тому, что имеешь и молчи. Вот такой приказ я отдал себе.

Потом вспомнил, что от волнения даже забыл спросить имя Юной Незнакомки.

Она появилась через несколько месяцев и принесла результаты проделанной за это время работы. Мой день складывался неудачно: надо было сдавать годовой отчет, собрать документы для поездки в Москву. Ей пришлось ждать около часа. Мы сумели уединиться и обсудить итоги исследования только в конце рабочего дня.

Я, наконец, узнал ее имя – Анина. Имя несколько странное, возможно, пришедшее с Востока. Оно притягивало своей необычностью так же, как и его обладательница. Имя мне очень понравилось.

Разговор по материалам работы затянулся. Надо признаться, что я не очень торопил ее рассказ, слушая приятный, несколько необычно звучащий мягкий голос, и любясь изящной фигурой. Она была прекрасна. Стройная, с высокой красивой грудью, Анина всем своим видом являла подлинный образец женственно-

сти. Именно того, чего не хватает многим девушкам, пытающимся любой ценой вызвать к себе интерес мужчин. Либо используются традиционные способы: накрашенные ресницы, губы, подведенные глаза, короткая юбка, либо относительно новые: сигарета в руках, грубоватая речь, а при случае, свободное употребление алкоголя в больших количествах.

Анина была одета просто: обычный костюм с длинной юбкой, белая кофточка. На лице я не заметил следов косметики. Говорила спокойно, тщательно подбирая слова, чтобы точнее выразить свою мысль. Все было в ней естественно, отсутствовала какая-либо попытка произвести приятное впечатление. Видимо, она не догадывалась, как магически действует на собеседника, вызывая в нем чувство очарования.

Когда собрались идти домой, было начало 9-го, и за окном стоял темный январский вечер. Я тут же предложил проводить Очаровательную до дома. Она промолчала. Когда вышли на улицу, сказала, что ей нужно на автобусную остановку. Я шел с ней рядом, не веря в происходящее. Мог ли я еще вчера даже в безумных желаниях представить, что Его Величество Случай мне подарит возможность провожать ту, о которой я боялся мечтать. Это походило на сказку, в которой хотелось оставаться как можно дольше.

Как продлить миг удачи? Что придумать, чтобы вызвать ее интерес к себе? Может быть... Смотря на небо, звезды над головой, я вдруг заговорил о мироздании. Прекрасная молча слушала мои хаотические рассуждения о Вселенной, Боге... Мы слишком быстро дошли до остановки. Я продолжал что-то говорить, но какой-либо поддержки от нее не получал. Увидев автобус, снова предложил проводить до дома, Анина отказалась, сославшись на то, что ехать близко. Как я потом сожалел, что послушал ее! Если бы я проводил, то, может быть, получил шанс?

Опять подвела меня проклятая неуверенность в себе.

Каждая следующая деловая встреча рождала противоречивые чувства. Я любовался Восхитительной, млел от одного ее вида и



ничего не мог сказать. Страх потерять возможность хотя бы изредка любоваться ею, сковывал меня.

Однажды, выходя из нашего здания, увидел ее. Она медленно направлялась в сторону остановки. Я ускорил шаг и попытался догнать, но как только Анина заметила меня, она чуть ли не бегом поспешила к автобусу. «Значит, делаю все правильно, стараюсь всячески скрывать свое отношение к Недосыгаемой», – подумал я и расстроенный медленно пошел домой.

Прошло полгода, и я получил еще один удар судьбы. На очередной нашей встрече по работе я заметил на руке у нее обручальное кольцо. Как будто все оборвалось внутри, и настроение резко испортилось.

«Вот и развязка, этого следовало ожидать. У таких прекрасных много женихов и более удачливых, чем ты. Кому-то очень повезло. Мне же надо забыть о ней. Но как? Почему же я тогда не проводил ее до дома!? Вот и расплата за глупость...»

Эти и другие черные мысли теснились в голове, не давая возможности сосредоточиться на деле. Кое-как завершив разговор, печальный и расстроенный заперся в кабинете и сидел в темноте до позднего вечера.

У каждого есть мечта, что он когда-нибудь встретит того человека, с которым будет очень счастлив. Фантастические картинки на эту тему появляются еще в ранней юности. Мы рисуем внешний образ, в котором объединяются отдельные черты когда-то понравившихся нам людей, встреченных в жизни или увиденных на картинах художников, либо в кинофильмах, телепередачах. Также стараемся представить внутренние качества идеального человека. Обычно собираем их на основе нашего опыта общения с теми, кто был добр, ласков с нами, кто своим вниманием и заботой создавал радостное настроение. Если у нас есть явные недостатки, с которыми пытаемся бороться, то идеал, безусловно, лишен их. Найдя его, кажется, сами станем такими же. Вот тогда-то и придет к нам счастье. Но влюбляемся, чаще всего, во внешний облик, считая, что чуткость, нежность, умение понять нас у

понравившегося человека существуют изначально.

Действительно, каждый думает, что поскольку у него есть эти прекрасные, так нужные для ощущения личного счастья качества, следовательно, они присущи и тому, в кого он влюбился. Однако, нередко, первый же опыт близких отношений разбивает наши иллюзии. Когда же узнаем, что почти каждый испытал горечь и боль разочарования в любимом, то возникает один вывод: все люди эгоистичны, думают только о себе и часто жестоки в отношениях с близкими. Поэтому не бывает счастливых, всегда дающих одну радость, браков, и без семейных конфликтов ни одна семья не обходится. Одни, в конечном счете, привыкают к такой жизни, стараясь не вспоминать о мечте ранней юности, а другие продолжают надеяться встретить свою «вторую половину».

Насколько было бы больше счастливых людей, если бы мы умели сразу видеть особенности характера человека, его надежность, преданность, умение понять и принять нас. Но заглянуть во внутренний мир другого человека нелегко, дано это немногим. Очевидно одно: нельзя по себе мерить других. Насколько люди непохожи внешне, настолько они отличаются и по внутренним качествам. Ищи схожего! Кто походит на нас, с теми мы более полно проявляем свою доброту, чуткость, тактичность, нежность, а с другими в меньшей степени. Поэтому счастливым будешь только с тем, с кем сможешь в полной мере проявить свои лучшие качества, и кто именно с тобой реализует все прекрасное, что в нем заложено. Это и есть соединение двух свободных от комплекса неполноценности «половинок».

Мне казалось, что Анина очень похожа на меня и действительно является моей родственной душой. Однако все кончено, и я даже в мечтах не смею думать о ней.

Несколько недель я приучал себя не вспоминать о той, что вызывало тяжелые страдания. Однако, увидев ее снова, понял, что вряд ли когда-либо забуду Прекрасную.

## Четыре вида свободы

Прошел еще один год, в течение которого произошли большие изменения во мне самом. Я часто размышлял о том, как же найти душевное равновесие в этой жизни. Ведь чаще всего встречаешься с тем, что огорчает, обижает, рождая гнев, а то и злость. Дурные мысли, чувства не только расстраивают психику, они разрушают и физическое здоровье. В результате частые болезни, быстрое старение и преждевременный конец. Зачем жить, испытывая почти одни страдания? Мне надоели конфликты на работе, периодические стычки в семье, внутренний разлад между желаемым и действительным. Не так надо жить, необходимо найти иной способ существования. Вот мысли, которые все чаще и чаще посещали меня.

Человек всегда мечтает о свободе, связывая с ней радость, счастье, но как ее обрести? Не мы выбираем время, в которое родились, страну, родителей. Не всегда от нас зависит место учебы, работы, то окружение, с которым приходится общаться. Легко расстаемся с видимой свободой, когда необдуманно женимся, выходим замуж. Привыкаем к постоянной зависимости от обстоятельств, людей, стараясь не замечать тяжелого, постепенно раздавливающего пресса не нами определяемой жизни.

Бороться за свободу путем революционного изменения внешних условий бесполезно. История доказала, что люди в итоге попадают из одного вида рабства в другой. Лучше попытаться изменить что-то в себе. Но как?

Как это уже было раньше, ответ на мучившие меня вопросы пришел неожиданно. Я ехал в автобусе на работу и вдруг меня, как говорят, осенило. Четко в голове сложилось представление о четырех свободах, необходимых для радостного и полноценного восприятия жизни и наслаждения ею.

Первое, что человека сковывает, это зависимость от физического состояния организма. То усталость, то болезни ограничивают нашу активность. Болеть мне приходилось в детстве весьма часто, и я знал, что значит постоянно испытывать боль. Муча-

ешься не только физически, возникает раздражительность, недовольство всем и всеми. Плохое настроение в свою очередь еще больше усиливает болезнь. Я даже замечал, что уже само ожидание очередного обострения как бы ускоряло его приход. Несколько лет назад, познакомившись с восточной медициной, пришел к выводу, что многие болезни можно излечить полноценной гимнастикой и поддержанием в себе хорошего настроения даже в самых сложных жизненных ситуациях.

Свобода от физических страданий достигается умелым управлением состоянием духа. Развивая психическую чувствительность и постоянно поддерживая в себе высокий оптимистический настрой, можно достигнуть настоящей власти над телом. Главное – это избавиться от страха того, что где-то ждут опасности, т.н. подводные камни, что не удастся успешно выполнить сложное задание и т.п. Свобода от страхов приходит тогда, когда утверждаешь в себе мужественность и смелость. Пусть внутренний голос чаще говорит: «смогу преодолеть все препятствия и трудности! Побеждают сильные духом».

Вот тогда появляется уверенность в себе. Чувствуешь, что приобретенные знания, умения, еще не полностью проявленные способности позволят достигнуть в будущем желаемого успеха. Уверенность приведет в действие в нужную минуту те скрытые резервы, о которых даже и не подозреваешь. Я уже неоднократно обнаруживал, что лишь набросав в уме общий план выступления перед сотрудниками отдела по какому-то проекту, находил в процессе изложения идеи все новые и новые, для себя часто неожиданные, аргументы, доказывающие ее ценность. Мозг автоматически выдавал именно то, что требовалось сказать в данной ситуации.

Уверенность раскрывает все лучшее в нас, что может понравиться окружающим людям. Положительные черты характера не скрываются за пеленой комплекса неполноценности, а проявляются ярко и с чувством собственного достоинства. Уже не требуется искусственными способами придавать себе привлекатель-

ный образ. Тот, кто достоин нашей любви, сам приходит, привлеченный идущей от нас силой воли, добротой, чуткостью, способностью к взаимопониманию и заботе.

Уверенность в себе рождает внутреннее спокойствие, позволяющее разуму максимально раскрыть все свои возможности. Его голос не заглушается хаотически наплывающими и мешающими полностью сосредоточиться на деле отрицательными эмоциями, сопровождающими раздражительность, когда мы не доверяем себе и боимся провала. Как бы не складывалась ситуация дома или на работе, с какими бы конфликтными людьми не приходилось бы общаться, всегда следует сохранять внутреннее спокойствие. Оно позволяет почувствовать настоящую РАДОСТЬ от успешного раскрытия всех знаний и способностей.

Ощущаешь себя действительно свободным при выполнении даже самой сложной работы. В свою очередь хорошее настроение позволяет успешно управлять физическим состоянием и долго сохранять высокую работоспособность.

Что же дает нам больше всего радости? Любовь и еще раз любовь, это самое желанное, самое прекрасное чувство, испытать которое стремится каждый человек. Еще в раннем детстве, ощутив тепло и нежность материнских рук, чувствуя охраняющую и защищающую силу ее любви, мы всю жизнь стремимся оказаться в том блаженном состоянии, которое дает настоящая ЛЮБОВЬ. Только она уничтожает страх, рождает уверенность, спокойствие и делает нас действительно счастливыми.

Каждый ли способен на такую любовь? Видимо, только тот, кто преодолел свой страх перед природой, людьми, а также тем дурным, что есть в нем. Лишь в этом случае исчезает скованность, ориентация на самозащиту. Начинаешь свободно видеть достоинства в другом, не страшась, что он не примет тебя, а отвергнет из-за явного несоответствия его идеалу. Только уверенные в себе люди могут преодолеть эгоизм и нести радость любимому, зная, что у них есть все необходимое для этого.

Страх заставляет думать прежде всего о себе, сомневаться в

собственных достоинствах, а также искренности того, кто нас любит. Нам кажется, что он презирует нас за недостатки, и поэтому раздражаемся на любое замечание в свой адрес. Совместная жизнь превращается в поле битвы за самосохранение. Начинаем еще больше жалеть себя и проклинать тот день и час, когда решили связать жизнь с этим человеком.

Тот, кто считает себя правым во всех ситуациях, также не способен любить другого, ибо охвачен такой ужасной болезнью, которую в народе называют «гордыня». Зараженный ею человек может любоваться только собой, призирая окружающих и желая всеми известными ему способами подчинить их своей воле. Он не может искренне, с полной самоотдачей полюбить кого-либо. На нем висит проклятие садистской любви, требующей для своего существования того, кто склонен к мазохизму. В этом случае несчастными оказываются не только двое, но и все, кто попадает под их влияние.

Может во всем этом кроется одна из причин краткости мгновений высшей радости? Я и раньше часто задавал этот вопрос и не мог на него ответить. Сколько не пытался найти объяснения в книгах, встречал только смиренное признание того факта, что радость мимолетна, а печаль, страдания длительны. Более того, утверждалось, что каждый из нас с момента появления на свет обречен мучиться, испытывать боль, разочарования и т.п. Конечно, причин для отрицательных переживаний хватает: то стихийное бедствие, то болезни, конфликты с разными людьми или просто все идет наперекор нашему желанию. Можно ли вообще избавиться от них?...

Если ребенок еще не обучен регулировать свои чувства, то почему же, став взрослыми, мы остаемся такими же безоружными при столкновении даже с малой неприятностью и нередко в крайней форме выражаем свой гнев?

Впервые у меня возникла мысль о том, что главная причина всех несчастий заключается в неумении любить по-настоящему. Кого мы любим больше всех? Чаще самих себя. Ведь это так ес-

тественно, что даже сложилась поговорка: «не позаботишься о себе сам, кто еще это сделает?» Человек всегда стремится, прежде всего, реализовать свои личные потребности, желания. Этим самым он обеспечивает свое индивидуальное существование. Но в одиночку не проживешь, приходится иметь дело с себе подобными, также наделенными эгоистическими стремлениями. В итоге неизбежное столкновение интересов, взглядов, позиций. В этой борьбе за себя, мы часто испытываем страх перед угрозой поражения, неуверенность в себе, раздражительность и злость, переходящую в ненависть.

Эти чувства овладевают всей нашей психикой и уже крайне трудно избавиться от отрицательных переживаний. Счастьем для нас становится кратковременное освобождение от них, ибо устойчивая радость приходит только к тем, кто умеет любить не себя, а все то прекрасное, что есть в этом мире.

Умею ли я видеть прекрасное в природе, людях? А в самом себе? Задав себе этот вопрос, вынужден был дать отрицательный ответ. Привык к этому небу, деревьям в лесу, городу, в котором живу, окружающим людям. К красивым отношусь с недоверием. Внешне привлекательны, а поближе познакомишься и разочаруешься. Как говорится: «Чем ближе узнаешь, тем дальше пошлешь». Видимо, есть и другие, не обремененные эгоистической направленностью, но я таких людей встречал крайне редко.

Я хочу разорвать этот порочный круг вечных обид, страданий и научиться видеть прекрасное в закате солнца, и в звездном небе, в росинке на траве и снежном узоры на окне. Я хочу создавать в себе радость, а не ждать, когда мне ее доставят другие.

Но жизнь наша нелегка и многое зависит от обстоятельств, в частности материальных. Не каждый может быть счастлив в нищете. Большинству требуется достигнуть такого уровня экономической независимости, когда не будешь считать каждый рубль и постоянно думать о хлебе насущном. Это тот вид свободы, который позволяет видеть прекрасное, возвышенное, мимо которого мы чаще всего проходим, не замечая его. Конечно, сами по

себе деньги не делают человека счастливым и способным воспринимать прекрасное и творить его для других. Очень многие видят в материальном достатке лишь возможность почувствовать свое превосходство перед менее состоятельными, воспользоваться в полной мере благами жизни...и, в действительности, проходят мимо них.

Больших денег я не зарабатывал, но и не был скован в обычных каждодневных тратах. Мои средние по обычным меркам доходы позволяли чувствовать себя достаточно материально независимым, и я мог заниматься любимым делом для души, а не только для желудка.

Умение управлять своими чувствами, мыслями, телом, свобода в материальной сфере впервые соединились с ощущением свободы творчества. Весь накопленный опыт работы, приобретенные знания и умения рождали представление о том, что нет каких-либо внутренних границ при решении любых профессиональных задач, с которыми я сталкивался в своей конструкторской работе. Главное быть уверенным в себе и смело браться за самое, на первый взгляд, трудное дело. Важно, чтобы оно было в русле того, чем мне уже приходилось когда-либо заниматься.

Впервые в жизни я ощутил огромную радость от того, что увидел весь мир по-новому: светлым и прекрасным не на один миг, а на вечные времена. Я как будто докопался до главной истины жизни: лишь тот постоянно счастлив, кто, чувствуя огромную внутреннюю свободу, творит умение видеть и создавать прекрасное. Это можно делать, только любя этот мир и все чудесное в нем.

Это было поистине второе рождение. До этого времени ощущал себя песчинкой, которую несет куда-то рок судьбы. Теперь же я твердо стоял на ногах и понимал смысл жизни. Он в том, чтобы всегда видеть, ощущать прекрасное и реализовать все способности, данные мне Всевышним. Бог создал чудесный мир, дал возможность жить в нем и моя задача помогать ему в совершенствовании того, что меня окружает. Тогда я иду рядом с ним, и



мои мысли, поступки являются продолжением его дум и действий. Это самая большая радость, которая всегда внутри меня.

Только бы иметь еще одну свободу: пространство времени для осуществления всего, что могу сделать, но в текучке ежедневных мелких дел не успеваю. Вот эту свободу получить труднее всего.

Я две недели находился под огромным впечатлением открытия другой жизни. По-новому воспринимал себя и окружающих людей. Чувствовал внутреннюю силу, особое состояние полета, когда кажется, что как будто паришь, а не шагаешь по земле. Радость доставляло все: и чистое небо, и зеленая трава, и ощущение полной внутренней свободы. С удивлением смотрел на подавленных материальными заботами, проблемами личного самоутверждения людей. Ведь многие из них зарабатывают не только на кусок хлеба, но и на модную одежду, бытовую технику и т.п. Но не ощущают свободы и не хотят ее.

Свобода – это внутреннее состояние души, умеющей управлять организмом, его материальными нуждами и творящая прекрасное во всех своих проявлениях. У многих душа является рабой тела, и они как язычники поклоняются его прихотям. Мне такая жизнь надоела, я почувствовал вкус свободы. Он был слишком приятен, чтобы расстаться с ним и вернуться в прежнее состояние.

### **Открытие прекрасной души**

Прошел еще один год, и Анина, окончив институт, пришла работать на нашу фирму. Я, наконец, получил возможность видеть ее почти каждый день. Она по-прежнему оставалась для меня загадочной, очень отличающейся от окружающих. Необычное и притягивало меня. Однажды, слушая доклад Анины о проведенной работе, я вдруг почувствовал, что за ее внешним обликом, скромностью скрывается нечто большее. Как будто внутреннее солнце пробивается своим золотистым светом через пелену видимых форм поведения. Чувствовалась внутренняя сила, хотя она проявлялась пока слабо. На вопросы отвечала по-доброму, стре-

мьясь тактично доказать преимущества предлагаемого варианта решения обсуждаемых проблем. Создалась приятная атмосфера взаимного доверия всех участников обсуждения. Как же ей удалось достигнуть такого результата? Анина закончила свой доклад и уже вышла из кабинета, когда я понял: «Вся причина в ее прекрасной доброй душе!»

Я впервые встретил такую необычную, скрываемую от окружающих возвышенную душу. Ее трепетание, мечты и желания, мучения и разочарования делали Анину нестандартной. Такие люди не всегда принимаются даже близкими людьми. Им нелегко среди тех, кто привык мерить других на свой аршин, отвергая все необычное, что не укладывается в прокрустово ложе стереотипных представлений. Поэтому, видимо, Анина вела себя подчеркнуто скромно, стараясь быть незаметной, особенно в компании незнакомых людей.

Меня это очень удивило, ибо такой человек, как она, должен открыто проявлять все прекрасное, что заключено в его возвышенной душе. Анина, видимо, не представляет, каким сокровищем она является. Ей надо это объяснить и помочь стать уверенной и смелой. Но как это сделать? Поймет ли она меня?

Через несколько дней после обсуждения очередного проекта, я прямо спросил:

– Анина, почему ты так робко высказываешь свое мнение?

Она потупила взгляд и через некоторое время ответила, что не всегда убеждена в правильности своих суждений.

– Но ты же ярко мыслишь и твои оценки обычно точны, помогают увидеть недостатки, которые другие не замечают. Мне кажется, что ты несколько недооцениваешь себя.

Она молчала.

– Хочешь, я составлю список всех твоих достоинств, если ты их не знаешь?

– Попробуйте, только укажите при этом и недостатки, – улыбнулась Анина.

Вечером, за несколько минут составил портрет Прекрасной. Отметил ее чуткость, тактичность, умение хорошо разбираться в

людях, скромность, блестящий ум, ироничность, ответственное отношение к делу, подлинную женственность, сочетаемую с высоким чувством собственного достоинства. Долго искал недостатки, которые я заметил, и не нашел ничего, кроме неуверенности в себе и излишней скромности. Вспомнил, что когда-то они были присущи и мне, но я от них избавился, значит и Анина их преодолевает.

Увидев свой портрет, Прекрасная не согласилась с такой высокой оценкой и стала активно опровергать мое мнение почти по каждому из перечисленных качеств. Меня такая реакция повергла в сильное смущение. Я впервые встречал человека, который так настойчиво убеждал в том, что он хуже, чем о нем думают.

– Вы меня плохо знаете, поэтому оцениваете так высоко.

– Но я же наблюдаю за тобой уже несколько лет. Я хорошо помню, как увидел тебя первый раз в школе.

– И какое возникло впечатление?

– Ты мне очень понравилась. Я сразу обратил внимание на твою улыбку, красивые глаза, какой-то особый свет в них. Это первое впечатление очарования никогда не исчезало у меня. Как обрадовался, когда узнал, что ты учишься по нашей специальности и, возможно, придешь работать к нам в фирму. Я заметил твою скромность, внимание к людям, какое-то особое достоинство и внутреннее спокойствие. Мне не забыть того вечера, когда впервые удалось проводить тебя до автобуса. Я увидел твою доброту, внимание, чуткость... А как ты убедительно доказываешь свое мнение, выступая по обсуждаемым проектам в отделе. Поэтому составленный мной портрет полностью соответствует действительности.

– Ах, если бы это было так!

– Да, это так! Однако, ты прекрасна не только внешне. В тебе кроме набора привлекательных человеческих качеств, еще и чудесная душа! Я только вчера это понял.

– В чем же ее особенность? Я ничего необычного в себе не замечала. У каждого человека своя душа, свой внутренний мир, который отличает его от других. Если бы вы внимательно по-

смотрели на других женщин, то тоже заметили у них возвышенные души.

– Может быть, ты и права, но, видимо, они так тщательно скрывают все хорошее в себе, что становятся похожи друг на друга, как будто сошли с одного конвейера. Внешне многие очень привлекательны, но как только познакомишься поближе, то увидишь ограниченность интересов, мелочность желаний, страх остаться одной и отсюда стремление любой ценой соответствовать вкусам той части мужчин, которым женщина нужна, прежде всего, для удовлетворения сексуального инстинкта. Поэтому среди них так много курящих и выпивающих. В этом проявляется комплекс неполноценности значительной части современных женщин. Им так хочется внимания чутких, замечающих их естественную красоту мужчин, видящих в них не только женское начало, но и душу. Однако где таких мужчин взять?

Не находя желаемого, они быстро перестраиваются и стараются соответствовать моде, не затрудняя мужчину долгими ухаживаниями за собой. В итоге, все то привлекательное, что в зачаточной форме теплилось в их нежных душах, погибает. Внешне они выглядят уверенными, сильными, успешными, а внутренне разбитыми или пустыми. Мертвая душа рождает злобу и ненависть ко всему прекрасному. В итоге исчезает и человеческое, и женское.

– Вы нарисовали слишком мрачную картину. Я знаю многих девушек, которые нежны, чутки, обаятельны, но их действительно не всегда замечают мужчины.

– Конечно, у части женщин сохраняется та внутренняя красота, без которой внешние достоинства помогают лишь привлечь, но не удержать мужчину. Таковых, однако, мало и может по этой причине так велико число мужчин, которые быстро разочаровываются в своих избранницах.

– А вас разве не привлекают красивые девушки? Сколько их работает в нашей фирме!

– Красоту я всегда замечаю и предпочитаю общаться с такими

женщинами. Но это не значит, что я пытаюсь с ними флиртовать, тем более на работе.

– Вне работы Вам никогда не хотелось с кем-то поближе познакомиться?

– Ты задаешь трудный вопрос. Раньше, скажу честно, такие желания появлялись, но до их реализации обычно дело не доходило. Я могу влюбиться в женщину, но не ради того, чтобы уложить ее в постель. Если просто проведу с ней ночь без каких-либо чувств, то, мне кажется, унижу ее. Выходит, она нужна мне лишь как вещь. Я же имею дело с человеком, каким бы хорошим или плохим он не был. Однако после того, как я недавно понял принципы свободной жизни, мне стало недостаточно только внешней привлекательности женщины. Я пытаюсь увидеть в ней ту вечную внутреннюю красоту, которая всегда будет согревать того, кто рядом с ней.

И я в тебе открыл ее. Ты удивительно прекрасна своей целостной привлекательностью, когда можно любоваться лицом, фигурой, мягкостью характера, а также удивительно нежной и возвышенной душой. Так хочется быть рядом с тобой всегда!

– Вечно вместе? – тихо спросила она.

Да, вечно! – прошептал я с удивлением.

Возникла длинная пауза. Я никак не мог предположить, что на этой фразе закончится наш разговор.

Уже было поздно, и я предложил проводить Восхитительную.. Она, очередной раз удивив меня, согласилась.

Впервые я получил возможность идти рядом с той, о которой столько мечтал. У меня было странное состояние. С одной стороны, радость, с другой – непонимание того, что же произошло во время моей попытки объяснить Анине, насколько восхитительна ее душа. Мысли и чувства были в разброде: случилось нечто необычное, чего я никак не ожидал.

Почти всю дорогу мы молчали, находясь под впечатлением этого удивительного вечера.

Когда пришел домой, попытался снова прокрутить в голове

весь разговор. Вдруг понял, что в порыве страстного желания убедить Анину в своей правоте, я ей объяснился в любви!

В иной ситуации я бы никогда не смог этого сделать. Для меня всегда было трудно произнести нужные в этом случае слова, ибо слишком высока ответственность за них. Когда их говоришь, то обещаешь женщине глубокие, устойчивые отношения, а если таковых действительно желаешь, то всегда опасаясь получить отказ.

Почему же в этот раз я невольно оказался смелым? Видимо, причина заключалась в какой-то другой форме любви, которую я испытывал к Анине. Это уже была не та влюбленность, которая возникла к ней несколько лет назад, и не то, что я испытывал иногда к другим женщинам. Впервые объектом любви была Прекрасная душа Анины. Я видел ее необычайный свет, ее нежность и теплоту. Всем своим существом чувствовал, что в ней скрывается огромное внутреннее богатство, о котором, похоже, не догадывается даже его обладательница. Своей любовью я что-то должен сделать важное для этой души.

Я также понял, что Анина не отвергла моей любви. Она ее приняла. Свершилось подлинное чудо! Я даже никогда не мечтал о таком счастье. Мне казалось, что наши пути никогда не пересекутся, она ничего не узнает о моих чувствах и все останется только на уровне сладкой мечты. Так, наверно, и произошло бы, если вдруг я не увидел бы ее восхитительную душу. Она показала мне путь к Аниночке, подарила возможность узнать о ее отношении ко мне. Я, видимо, ей не безразличен и, может быть, даже немного нравлюсь. Огромная, всепоглощающая радость от этого открытия охватила меня.

### **Духовная любовь**

Через два дня мне снова удалось проводить Очаровательную до дома. Я попытался объяснить ей, какое внутреннее богатство она несет в себе.

– Анина, почему ты так настойчиво отрицаешь, что у тебя та-

кая чудесная душа?

– Да Вы не знаете, сколько у меня недостатков! Если бы поближе узнали, то тогда, наверняка, разочаровались.

– Я неплохо знаю людей и могу за короткое время достаточно полно определить, что они из себя представляют. Еще никто не производил на меня такого впечатления, как ты. Того времени, что я с тобой общался, вполне достаточно, чтобы сделать какие-то выводы. Конечно, я не сразу открыл такую прекрасную душу. Вообще, люди привыкли обращать внимание на внешние достоинства. Исходя из их оценки, строятся дальнейшие отношения. При этом каждый человек ищет в другом то, что ему подходит больше всего. Когда мужчина влюбляется, то он, прежде всего, выделяет внешнюю красоту женщины на основе некоего неосознаваемого идеала. Возникает сексуальное желание, заставляющее добиваться принятия женщиной чувства мужчины.

При этом им чаще всего движет эгоистический интерес, он стремится больше принести себе радость, чем дать ей. Поэтому, обычно, влюбленный не старается познать внутренние качества любимой, предварительно заключив союз души, а затем тела. Пусть он в этом не признается даже себе и в самых возвышенных словах объясняется в любви, суть от этого не меняется.

Потом, после брака он узнает о внутренних качествах своей избранницы. Однако уже поздно, и семейная жизнь превращается в плавание по беспокойному морю: только передохнешь от одной стычки, как накатывается следующий конфликт. У некоторых они достигают большой силы, но люди свыкаются с ними и через некоторое время опять довольны друг другом. Где уж тут до высокой любви и радости от общения с самым близким человеком.

– Но Вы же говорили, что я вам также сначала внешне понравилась, хотя я удивляюсь, что Вы во мне нашли. Вокруг столько красивых девушек! Вот я часто даже к зеркалу не хочу подходить, чтобы не портить себе настроение.

– В этом ты тоже не права! Ты очень красива, особенно глаза! Тонешь в них и совсем теряешь голову. А какая обаятельная

улыбка! Я не скрываю, что сначала влюбился в тебя, как в очень привлекательную женщину. Твои глаза тебя обманывают, посмотри на себя моими и увидишь истинную красоту. Конечно, нельзя всем нравиться и даже победительница конкурса красоты кому-то покажется весьма заурядной.

К тому же внешняя привлекательность со временем проходит. Что же тогда сохраняет любовь? Почему так редко она расцветает в браке? Везде лишь описываются разные препятствия, стоящие перед влюбленными до его заключения. Они постоянно завоевывают друг друга, каждый старается добиться полного принятия себя другим, нередко путем подчинения. Эта борьба за самоутверждение и составляет смысл распространенной, известной многим любви.

– А у Вас какая-то особая любовь?

– Мне кажется, что во многом отличается от той, которую испытывал прежде. Раньше я, как и все, влюблялся во внешность и если чувствовал какую-то взаимность, то пытался добиться полной благосклонности. Действовал по типичному мужскому варианту. Ни о какой душе я и не думал, поскольку в себе ее даже не замечал. Только после того, как некоторое время назад по-новому взглянул на жизнь, на смысл индивидуальной свободы, я стал понимать значение человеческой души.

Я несколько лет назад влюбился в твою внешность и только недавно сумел открыть такую прекрасную душу. Своей любовью я не стремлюсь добиться от тебя особой благосклонности, одних чувственных удовольствий. Любовью хочу раскрыть то прекрасное, что спрятано в глубинах твоей души. Она пока как солнце, закрытое пеленой облаков. Местами они настолько плотные, что ты сама не можешь узреть свое сокровище. Ты к нему привыкла, ибо оно дано от рождения Всевышним. Не всем Он дарит такое благо. Ты избрана для того, чтобы нести миру высшую доброту, нежность и ласку ко всему живому, чуткость и тактичность в отношениях с каждым. Ум твой принесет много знаний тем, кто стремится их получить.



Чтобы твоя душа полностью раскрылась, ей нужна помощь. Я думаю, что наша встреча не случайна. Ты послана мне, чтобы я не в мечтах, а в реальной жизни увидел соединение прекрасной души, подлинной женственности и очаровательной внешности. Свое предназначение вижу в том, чтобы освободить твою душу от всего, что пока скрывает ее восхитительный свет. Он должен освещать и твою дорогу, и путь всех, кто будет рядом с тобой.

– Но у меня есть масса недостатков, о которых вы и не подозреваете. Мне иногда перед собой стыдно за свое поведение. Мама говорит, что я мало с ней общаюсь, муж недоволен тем, что не люблю домашней работы, нередко срываюсь и становлюсь неуправляемой. У меня часто свое мнение, а это ему не нравится. Вообще я очень эгоистична.

– Я почему-то этого не замечая. Мне кажется, что ты нестандартна настолько, что тебе нелегко освоить для многих других привычные формы поведения. Рутинная быта, видимо, не для такой натуры как твоя. Тебе постоянно нужно что-то новое, что бы поддерживало и развивало познавательный интерес. Твой ум постоянно ищет область своего активного применения. Поэтому лучше бы тебя почти освободить от скучных домашних дел, и я готов это сделать.

– Неужели вам хочется возиться на кухне, прибираться в квартире?

– Меня еще в детстве приучили к домашней работе, хотя из меня не получился хороший повар. Обслуживаю себя полностью, и никакой трудности не представляет приготовить обед, вымыть посуду, пол, сходить в магазин и т.д. Я научился одновременно решать в уме какие-то сложные производственные проблемы и работать руками на кухне.

Тебе нужен похожий на меня человек, который бы все сделал для полного проявления всех твоих способностей и задатков. В противном случае – постоянные конфликты и чувство некоей ущербности. Причина не в твоей лени, ибо тунеядцы, прежде всего, избегают каких-либо умственных усилий. В тебе этого нет,

и не следует ломать себя, подгоняя под некий стандарт... Как жаль, что поторопилась так рано выйти замуж!

– Мне все говорили, что он хороший человек. Культурный, обходительный, отличающийся от моих сверстников, многие из которых даже двух слов связать не могут. Я же не знала, чем всё это кончится... Общалась с ним, чтобы узнать интересное для меня, а ему показалось, что влюбилась. Не стала разочаровывать... Сейчас даже мама раскаивается в том, что убеждала меня выйти за него замуж. Да и на что мне было надеяться в будущем.

– На встречу со мной! Я же тебя так давно люблю, с первой встречи! Ах, как я сожалею о том, что однажды проводил тебя лишь до автобуса, а не до дома. Помнишь об этом?

– Как не помнить! У меня ноги дрожали от неожиданности. Вы всегда казались таким недоступным и вдруг предложили проводить меня.

– Сейчас я понимаю, почему ты почти ничего не отвечала, не смотря на все попытки разговорить тебя. Я так старался понравиться!

– Вы мне уже очень давно нравитесь... Знаете, что сразу, как Вы только стали нам рассказывать еще в школе о своей профессии, я уже влюбилась в Вас.

– Не может быть!..

– Да, это так. Из-за вас пошла учиться на факультет, на котором готовят специалистов для фирмы. Надеялась на встречу с Вами.

– Но почему же ты избегала меня! Если бы я знал это, то никому бы тебя не отдал!.. Какой глупый! Боялся к тебе даже подойти, думал, что отвергнешь любую попытку ухаживания. Только издали любовался твоей красотой.

– Это я любовалась вашей. У вас такие выразительные глаза, как будто заглядывают в душу. Мне казалось, что вы любого видите насквозь. А когда говорите, то можно заслушаться...

– Аниночка! Я ни от кого не слышал подобного! Ты меня переоцениваешь... Если бы я догадывался о том, что в твоей душе...

Если бы...

– Сейчас уже ничего не сделаешь. Я замужем, вы женаты. Когда я об этом узнала, то у меня никаких надежд не оставалось, поэтому и согласилась стать женой того, кто первым мне сделал предложение.

– Поторопилась, ты не все знала. Фактически, я нахожусь в формальном браке, т.к. жена большую часть года проводит у родителей, каких-либо чувств не осталось, да и сын уже большой и не нуждается в прежней родительской опеке.

– Все равно, вы не свободны. Я же не смогу сказать мужу правду. Вот если бы он сам выставил меня из дома... Удивляюсь, почему он так долго терпит, ведь я ему абсолютно не подхожу. Видимо, надеется переделать.

– Пусть все так сложно, но я верю, что Бог не случайно подарил нам встречу. Мы обязательно будем вместе!

### **Как победить привычку**

Прошло два месяца. Мне удавалось несколько раз проводить Прекрасную до дома. Каждая встреча превращалась в новую попытку убедить ее в том, что она наделена удивительным набором превосходных душевных качеств, которые я всю жизнь мечтал найти в одном человеке. Искал такую схожесть характеров, эмоциональных реакций, мыслей и чувств, которую обнаружил в ней. Оказалось, что мы с раннего детства полюбили серьезную музыку и мечтали научиться играть на фортепьяно. Занимались схожими видами спорта, увлекались танцами. Рано задумались о смысле жизни и пытались найти ответ в научной литературе и у более образованных людей.

В Анине я видел себя таким, каким был в ее годы. Такое же сомнение в своих способностях, настороженное отношение к незнакомым людям, желание понять самого себя. Только ее ум был значительно сильнее моего. Она умела сразу ухватить суть проблемы, увидеть скрытые противоречия. Мне пришлось потратить годы, чтобы этому научиться.

Очаровательная строго контролировала свое поведение и не позволяла мне даже прикоснуться к себе. Долг для нее был превыше всего. Сколько я не убеждал ее в серьезности своих чувств, слышал только одно: «Все так говорят, а как только привыкните ко мне, так сразу весь огонь страсти погаснет. Сколько мужчин клянутся женщинам в вечной любви, а после «медового месяца» нередко перестают замечать своих жен. А вы чем от них отличаетесь?»

Пытаясь возразить, обнаружил иные чувства. Раньше, влюбляясь, стремился побыстрее убедиться в том, что меня принимают. Доказательством этого считал, как и многие другие мужчины, возможность ласкать, целовать и заниматься сексом. Инстинкт определял поведение. Сейчас было иное. Меня, прежде всего, очаровывала ее удивительная душа, чуткость, полное понимание моих чувств и мыслей. Я уже знал, что если любовь строится на физическом влечении, а так происходит у большинства людей, то после брака довольно быстро гаснет из-за привыкания друг к другу.

Привычка, как червь, подтачивает любовь и, в конце концов, уничтожает ее. Проходит восхищение, восторг, а им на смену вползает убийственная обыденность повседневной жизни. Часто остается лишь долг перед теми, с кем нас соединила судьба. Может ли он заменить любовь?

– Анина, если ты убедилась в том, что муж не тот человек, который тебе подходит, то почему даже не думаешь о разводе?

– Я венчалась в церкви и наш союз освящен Всевышним. К тому же можно жить и без высокой любви, на основе долга.

– Видишь ли, людям свойственно ошибаться, и если бы действительно браки заключались на небесах, то многие из них вообще бы не состоялись. Часто слишком разные люди соединяются под одной крышей и, узнав друг друга поближе, разбегаются. Не всегда их можно осуждать, ибо любыми способами сохраняя семью, они неизбежно делают друг друга несчастными. Отсутствие любви ведет к тому, что недостатки другого буквально бросают

ся нам в глаза. Замечаем их каждую минуту и невольно раздражаемся по этому поводу. Безуспешно пытаемся переделать того, кто нам когда-то казался идеальным. Постепенно, исподволь зарождается злость, которая как червь, точит сердце. Появляются откуда-то болезни. Нам кажется, что сказывается возраст, а истинная причина в том, что наша душа не согрета любовью. Так и умираем, не познав счастье вечной любви. К тому же тот, кто приковывает к себе долгом, лишает другого и самого себя возможности найти действительно «родственную» душу. Та оказывается также одинокой, и круг обделенных любовью людей расширяется.

– После всего сказанного, верите в то, что любовь все-таки существует?

– Не просто верю, а пытаюсь найти то, что может обеспечить ее устойчивость. Ты своими сомнениями заставила искать «золотой ключик» к царству вечной любви. Недавно, мне кажется, я сделал открытие.

– Открытие в любви?

– Да, любовь может долго сохраняться, когда она постоянно вызывает волнение, какие-то возвышенные переживания. Некоторые, догадываясь об этом, пытаются периодически вносить разнообразие в супружеские отношения. То удивят подарком, то неожиданными ласками. Однако в текучке буден делают для любимых нечто приятное весьма редко. Поэтому любовь где-то спит в закоулках сердца. Привычно идем домой, совместно проводим вечер, ложимся в постель. Инстинктивно, на основе природного влечения, занимаемся сексом. Это вызывает кратковременное возбуждение, весьма быстро переходящее в сон. Вот и вся любовь.

– Как-то все пессимистично. Ведь люди заботятся друг о друге. Жена старается приготовить вкусный обед, а муж помогает по хозяйству.

– Конечно, все это хорошо, но где же постоянная радость, полет души, которые были в период завоевания руки и сердца? Не-

ужели человек не способен к длительному восхищению тем, кого любит? Я когда-то удивился одному факту. Не удалось найти ни одного значительного художественного произведения, в котором бы ярко описывалась любовь между мужем и женой. Вот о страстях до брака или вне его написано сотни тысяч романов, стихов, музыкальных произведений. Невольно приходишь к выводу, что только любовь вне супружеских уз достойна внимания и восхищения, а в брачном союзе мелка и неинтересна.

– Почему же многие именно в браке пытаются утвердить и сохранить свою любовь?

– Наверно, потому, что стремятся фактически к некой устойчивости в жизни, упорядоченности сексуальных отношений, а не к постоянству возвышенных переживаний. Их надо создавать самому, а не ждать, когда их подарят другие. Накал чувств без особого труда души невозможно сохранить.

Мне кажется, что высокие чувства можно переживать долгое время, когда будешь каждый день для любимого пытаться сотворить нечто радостное. Представляешь: мысль, душа постоянно заняты поиском того, что может обрадовать, создать прекрасное настроение у самого близкого человека! И так каждый день.

Печально то, что мы научились думать только о работе. Говорим о ней везде, даже в гостях, а вот найти нечто новое, интересное в любимом и для любимого не способны.

Что доставляет человеку высшую радость? Видимо, не только вкусный обед или красивое новое платье. Мне кажется, что более высокие переживания возникают тогда, когда любимый человек находит в нашей душе, в ежедневных поступках нечто новое, прекрасное для себя. Не отмечает очередной раз недостатки или равнодушно проходит мимо, а в результате постоянного восхищения открывает еще одну грань бриллианта нашей души.

– Разве такое возможно? Только, наверно, в сказке, хотя подобного я даже в них не находила.

– Возможно, вот я постоянно думаю о тебе и нахожу каждый день что-то новое, удивляющее и восхищающее меня. Как только

просыпаюсь, так сразу появляется восторг от того, что ты существуешь на свете. Высокая радость рождает желание что-то создать для тебя интересное. Начинаешь искать необычное, прекрасное. Это может быть по-новому увиденный твой облик, улыбка, глаза. Они меня постоянно приятно удивляют. Вспоминаю твои слова, голос и радость охватывает сердце.

Именно восхищение тобой, постоянное размышление о тебе, позволили понять значение вечного творчества для любимой как единственного способа обеспечения радостной и постоянно возрастающей любви. Я хочу отдать все свои знания, способности тебе, каждый день открывать новое в наших отношениях, в едином видении природы, людей.

### **Блестящая красота**

Встреча для обсуждения очередного проекта была назначена на три часа дня. Анина немного опоздала, но когда она вошла в кабинет, я был поражен ее внешним видом. Глаза излучали яркий свет, все лицо светилось какой-то особой радостью. Блестящая красота! Отдельные черты лица исчезли и передо мною предстала восторженная душа Восхитительной. Как будто спала пелена, которая закрывала ее истинную внутреннюю прелесть и все прекрасное, спрятанное в тайниках души, проявилось в полной мере.

– Аниночка, какая же ты восхитительная. Настоящее солнце!!! Я ничего подобного не видел в жизни!

– Вы опять преувеличиваете. Мне просто хотелось побыстрее увидеть вас.

– Благодарю тебя за то, что показала сегодня свою настоящую красоту. Как жаль, что ты ее скрываешь. Я догадывался о том, что твоя душа очаровательна, но реальность превзошла все ожидания.

– Это вы как-то по-особому смотрите на меня.

– Может быть... Вообще, когда я вижу тебя, то, кажется, что нахожусь в сказке. Только в них встречаются такие волшебные красавицы, преобразующие одним своим присутствием весь мир.

После нашего первого разговора я постоянно испытываю одну радость, хотя прошло четыре месяца. Обычно за такое время знакомства уже возникают какие-то разочарования. Неизбежно открываются незначительные недостатки, на которые приходится закрыть глаза. Так всегда было раньше со мной. Также должны были появиться страдания из-за того, что мы пока не можем быть вместе.

Но ничего подобного не происходит. Один восторг и благодарность Всевышнему за то, что подарил мне встречу с тобой. Причина, наверно, в том, что у меня не было какого-либо эгоистического интереса, связанного с желанием быстрее добиться физической близости с тобой.

– Какие же у вас желания? – спросила она.

– Раскрыть, прежде всего, для тебя, а затем и для других всю красоту твоей души.

– Что вы от этого лично получите?

– Радость от свободно льющегося света твоей до сих пор скрываемой внутренней красоты. Ты сможешь реализовать свои способности, а в результате сделаешь мир вокруг себя более комфортным. Если мне повезет быть рядом с тобой, то все чудесное, что заключено в сокровищах возвышенной души, польется и на меня.

– А если не судьба быть вместе?

– Буду удовлетворен тем, что не зря прожил жизнь. Удалось хотя бы у одного человека увидеть и раскрыть прекрасную душу.

– Только она вас и привлекает?

– Не только. Все твои человеческие качества: чуткость, скромность, доброта, честность, отсутствие какой-либо фальши и многое другое притягивает к тебе.

– И больше ничего?

– Конечно, есть и физическое влечение, но не оно доминирует!

– Вам не хочется обнять, поцеловать меня и все остальное?...

– Ты настолько недоступна, что я даже об этом не мечтаю. Ты же говорила о том, что нельзя нарушать одну из десяти христи-



анских заповедей и даже мысленно возжелать жену другого. Я строго выполняю твой запрет, хотя стремление быть с тобою вместе вполне естественно.

– Мне вообще не нравятся сексуальные отношения. В них не вижу ничего доставляющего особую радость. Мужчины, видимо, получают удовольствие, а женщины не так часто. Да и угроза беременности не позволяет полностью расслабиться. Ни одно контрацептивное средство не дает стопроцентной гарантии, к тому же приходится постоянно помнить о правильности его применения. В общем, больше забот, чем радости.

– Милая Анина, согласен с тобой, что у женщины больше проблем в сексуальной жизни, чем у мужчины. Поэтому я считаю, он обязан проявить максимальную заботу о любимой в этой сфере их отношений. К тому же ты настолько чувствительна, что будешь испытывать настоящее удовольствие только с тем, кого полюбишь полностью, всей душой, кто проявит к тебе высшую чуткость и своей лаской, нежностью возбудит желание полного телесного слияния. Я знаю, ты станешь удивительно прекрасной и восхитительной в интимных отношениях.

### **Прелесть нежнейшего поцелуя**

Прошло полгода прекрасной жизни, когда я ежедневно начинал утро с благодарности Всевышнему за то, что он подарил мне встречу с одним из лучших своих произведений. Ее душа стала неотъемлемой частью моей и ее мысли, чувства принимались мною полностью. Я впервые не боялся поделиться с другим человеком своими переживаниями, даже самыми сокровенными. Никаких тайн у меня от Анины не было, и я всегда говорил с ней как на исповеди.

Однажды в теплый солнечный день мы встретились в одном из городских парков. Свежий воздух, тенистые аллеи располагали к душевному умиротворению. Я снова повел разговор о том, какие чувства Прекрасная возбуждает во мне. Они не только не

ослабевают, но постоянно возрастают.

– Меня тоже что-то к вам тянет. Не могу справиться с этим влечением, оно выше моей воли.

– Значит, мы созданы друг для друга, и не надо подавлять то, что несет огромную обоюдную радость.

Я осторожно обнял ее, и она впервые не отстранилась. Чудесные пышные волосы были так привлекательны, что я не удержался и незаметно поцеловал их. Волна какого-то особого тепла прошла по всему телу. Голова закружилась и, осмелев, я прикоснулся губами к чудесному ушку. Аниночка почувствовала и обернулась. Мы стояли так близко и, видимо, испытывали общую хрупкую, пронизанную нежностью радость, что инстинктивно я обнял Ангела. Поцеловал в лоб, щечку и почувствовал удивительно бархатистую, нежнейшую кожу, от которой невозможно было оторваться.

– Анина, какая ты обворожительная!!! Прикосновение к тебе вызывает высший восторг, какой только можно испытать на свете. Исчезает все вокруг, остается одно бесконечное блаженство ощущения тебя.

– Больше не надо... Я и так много вам позволяю.

– Я никогда не испытывал такого необыкновенного чуда, как в этот раз. Чувствую губами бесконечно родное, свое. Все остальное, что было до данной секунды, не мое, какое-то чужое. Наверно, даже я раньше не жил, а существовал, готовясь к встрече с тобой.

– Нет, это не так, у вас была интересная жизнь, в ней вы многого достигли. Это мне повезло, что я вас встретила.

– Родная, я бесконечно тебя люблю! Ты моя «вторая половинка». Редко кому удастся найти «свое», родное. Я получил высшую награду в жизни: встретил тебя!

Как люди бывают глупы, когда ищут счастье во власти, в получении орденов, каких-то материальных благ. Все это ничто по сравнению с тем блаженством, что получаешь, прикасаясь к тебе.

Я снова поцеловал Восхитительную в бархатистую щечку и...,

наконец, в притягательные губы...

Что я испытал, словами не описать, да и не надо. Есть самые прекрасные минуты в жизни человека, и они были в этот момент. Они превратили все прошлое в ничто и создали ощущение второго, истинного рождения. Я прикоснулся к источнику бесконечно го блаженства, какое только бывает не Земле...

Аниночка мне ответила взаимным поцелуем!!! И я испытал сильнейшее потрясение! Высшая нежность, безграничное доверие и удивительная ласка влились в меня. Все, что есть прекрасного в Женщине, все, что она может подарить миру, украшая его собой, воплотилось в сладчайшем, обворожительном прикосновении ее божественных губ... Исчезло время и пространство. Неземными силами я был перенесен в настоящий рай. Это была уже не сказка, а еще нечто более чудесное.

Мы были одни во Вселенной, как когда-то Адам и Ева. Вокруг цвели прекрасные деревья, сладко звучали трели райских птиц.....И первый раз единственная в мире женщина поцеловала единственного мужчину. Поцеловала свое родное, ибо из его ребра была сотворена. Этот поцелуй затем размножился в прикосновениях многих и многих женщин к своим возлюбленным. Каждой досталась своя частичка. В Аниночке они снова соединились второй раз от сотворения мира в единое целое. В ее поцелуе была высшая нежность, пьянящая ласка, неземная радость и всеохватывающая любовь.

Ее губы были истинным воплощением ангельской души. Если прежде я видел только ее свет, то теперь ощутил тончайшее прикосновение. Соединились в единое целое неземная душа, прекрасные человеческие качества и обворожительная внешняя красота. Для меня началась истинная жизнь, когда знаешь, что ты не один на свете, что есть рядом самый прекрасный Ангел, в служении которому и заключается смысл существования. Я, наконец, нашел себя, ибо встретил Истинного человека, подобие Всевышнего. Ведь он создал людей по своему образу и каждому досталась частичка его души.

Но как редко находишь тех, кто действительно лелеет ее и делает огнем, горящим для других. Слишком мало усилий прилагают для его поддержания. Молитвами стараются оправдать свою лень, не признавая того факта, что в ней заключен самый большой человеческий грех. Не раскрывая прекрасного в своей душе, гонятся за мнимыми благами, постепенно превращаясь в раздражительных, вечно чем-то недовольных существ. Болезни души порождают все остальные телесные недуги.

И я жил как все. Какое счастье, что благодаря Анине я оказался в другой жизни. В ней светил прекрасный огонь ее ангельской души, очаровывали ее всегда по-человечески добрые мысли и чувства, была возможность прикоснуться к нежнейшим губам.

### **Было небо голубым, стало розовым...**

Прошло три недели жизни в раю. Я мог не только провожать Божественную до дома, но и целовать ее. Каждое прикосновение к Прекрасной рождало высший восторг и ощущение полного блаженства. Я был в чудесной сказке с самой красивой феей на свете. Она позволяла себя ЛЮБИТЬ! Что еще надо для счастья?! Ничего, лишь бы всегда светило солнце очаровательной души на голубом небе ее благосклонности ко мне.

В эти дни нам предстояло сдать важный отчет для одного весьма привередливого заказчика! Из-за большой загруженности я не мог сделать этого и пришлось поручить Анине встретиться с ним. Перед этим мы обговорили возможные претензии с его стороны и наши варианты ответов. Однако представитель заказчика оказался очень строгим и ей с большим трудом удалось доказать основные достоинства нашего проекта. Однако, нам вернули его на доработку.

Она была очень расстроена случившимся, ибо не могла терпеть в свой адрес каких-либо необоснованных претензий. Ушла, даже не попрощавшись со мной. Я чувствовал себя человеком, который невольно подвел Анину и не смог вовремя ее защитить.

У меня даже не было возможности в эти минуты быть рядом с ней и сгладить тяжелое впечатление от неудачи. Это произошло в пятницу и целых два дня я не находил себе места. Предвидел нечто неприятное.

Мои ожидания оправдались. В понедельник Анина выглядела очень серьезной, без такой привычной улыбки на очаровательном лице. Со мной сухо поздоровалась и села на свое рабочее место. В перерыв попытался переговорить с ней. Мы вышли на улицу. Я посмотрел на небо, которое еще утром было светло-голубым, а сейчас покрылось тучами и отливало на горизонте розовым блеском.

– Аниночка, что произошло с тобой?

– Ответьте на вопрос: кто я для вас?

– В каком смысле? Ты для меня самая прекрасная на свете женщина, мечта, воплотившаяся в действительность.

– Нет, кем я для вас являюсь? Вы ухаживаете за мной, я вам слишком много уже позволяю. Но я же не жена ваша и не любовница. Я не понимаю, что значит быть просто любимой. У меня есть муж, и я не имею права нарушать свои супружеские обязанности.

– Я хорошо тебя понимаю, поэтому и мечтаю о том, что мы станем мужем и женой. Но кто виноват в том, что пока отсутствуют какие-либо возможности сделать мечту реальностью. Можно меня осуждать, но я ставлю любовь выше супружеского долга. Он как кандалы пригибает человека к земле, сокращает его жизнь, когда в семье отсутствует настоящая любовь. Только она превращает нас в птиц с расправленными свободой крыльями. Мы поднимаемся к Солнцу, купаемся в его лучах, смотря сверху на обыденную, мелочную земную жизнь. И, кажется, что состояние полета сохранится вечно. Но надеваем узы брака, и для многих они превращаются в тяжелые цепи, тянущие к земле и обрывающие наш полет потому, что не желаем подниматься над повседневностью, рассматривая семью в виде тихой гавани, где отдыхают потрепанные штормами корабли. Многие же из них сто-

ят на вечном причале, так и не побывав ни разу на широком морском просторе. И в их паруса не дул ветер той любви, о которой они мечтают.

– Но я же отдана мужу и мне трудно раздваиваться.

– В этом и заключается вся драматичность ситуации. Мне, конечно, легче, т.к. отношения с женой носят давно формальный характер. Тебе с твоей честностью и принципиальностью во много раз труднее. И я не подталкиваю тебя к измене.

На обмане ничего хорошего не создашь. Но убивать любовь собственными руками... Ведь другой подобной не будет. Я люблю тебя так, как никто никогда тебя любить не сможет. Кто еще увидит твою душу так, как я ее вижу? Кто еще способен с такой нежностью относиться к тебе? Никто не поймет и не примет тебя такой, какой ты есть. Я не только ни пытаюсь перевоспитать тебя, а наоборот, стараюсь всячески раскрыть все прекрасное, что ты носишь в своей душе. Ведь ты только для меня так идеально подходишь абсолютно во всем, и я хотел бы также стать для тебя лучшим из всех.

– Я слишком много вам позволяю, и меня часто грызет совесть. Окружающие уже обращают внимание и спрашивают, что нас связывает. Муж несколько раз видел нас вместе и тоже интересовался причинами такого частого общения. Я устала от всего этого.

– Разлюбить тебя выше моих сил, да и не хочу я убивать то, что, наконец, дало мне ощущение настоящей жизни. Я бесконечно благодарен судьбе за такой чудесный подарок: встречу с тобой. Если бы тебя не было, то у меня, скорее всего, продолжалась бы тусклая, неинтересная жизнь, с чисто деловыми отношениями с людьми. Слишком многие среди них живут мелкими эгоистическими интересами, без желания сменить привычный образ жизни и попытаться взлететь. Не хотят выращивать крылья, а я, благодаря тебе, обрел чувство полета и оно сохранится до тех пор, пока люблю тебя. Знай, Я ХОЧУ ЛЕТАТЬ ВСЕГДА.

Я посмотрел на Анину. Черты ее лица смягчились и приобрели прежний ласковый вид, но глаза оставались строгими.

– Все равно, наши отношения должны стать другими – сказала она и, развернувшись, пошла по своим делам, оставив меня одного.

### **Как сохранить любовь, когда нельзя быть вместе**

То, что произошло, следовало ожидать. Нельзя долгое время одинаково относиться к разным людям, кому-то следует отдать предпочтение. Близость с одним сказывается на общении с другим. Он замечает падение интереса к себе и начинает обижаться, а затем возмущаться.

Анина, видимо, попала в эту ситуацию и пытается подчиниться обстоятельствам. Взваливает на себя крест обычной правильной жизни в глазах окружающих. Только зачем превращать ее в мучительное восхождение на Голгофу? Или лучше руководствоваться принципом: стерпится – слюбится?

Что же мне делать в таком случае? Тоже примириться с невозможностью быть вместе, наслаждаться радостью общения со своей настоящей «половинкой»? Забыть Милого Ангела?

Но это означает убить себя! Ведь я каждую секунду думаю о ней, ее образ вечно стоит перед моими глазами. Ради нее живу, ибо в служении Прекрасной вижу весь смысл моего существования. Это все уничтожить? Что же останется? ПУСТОТА...

Работа не может возместить потерю потребности в творении радости для любимой. Сколько ни трудись, все равно мало кто по достоинству заметит мои усилия. Зачем мне признание других? Оно приятно, но не греет так, как ласковые руки самой прекрасной для меня женщины. Ничто не может сравниться с ними. Я живой человек и хочу живую любовь, а не выдуманные и рассчитанные на каких-то особых людей общественные символы признания. Союз двух любящих родственных душ – это единственная в мире высшая ценность.

Я выбираю ЛЮБОВЬ. Но не мучительную, с постоянными тяжелыми переживаниями из-за того, что любимая где-то далеко и невозможно быть с нею рядом. Сколько написано стихов, по-

вестей о несчастной любви! В них находишь безграничную тоску, ропот на судьбу, обиду, которые... и убивают любовь. Исчезает то, что ее создает: великая радость, восхищение, восторг.

Нельзя любить со слезами на глазах и печалью в сердце. Этим лишь выражаешь жалость к себе, а не великое, возвышающее чувство любви к другому. Этой протоптанной и воспетой поэтами дорогой прошли многие и ничего не достигли. Одни из них страданием постепенно убивали свою любовь, ибо наша психика не может долгое время выносить тяжелых переживаний. Она ищет и находит нечто положительное в жизни, спасая тем самым человека от физических заболеваний. Другие пытались заменить прежнюю любовь иной, т.к. вообще жить без нее очень трудно. В том и другом случае шло уничтожение прежних чувств.

Нет, я найду свой путь сохранения и развития радостной любви. Ни одна слеза не прольется из моих глаз, ни на минуту не поселится тоска в сердце.

Недели две я перебирал различные варианты сохранения любви, когда отсутствует возможность регулярных встреч, когда не определено ни ближайшее, ни отдаленное будущее. Знал, что главное – сохранить радость. Будет радость – будет светлая, создающая прекрасное настроение, побуждающая раскрыть все способности, любовь. Как это сделать?

Наконец, в голове возникла цепочка из трех ступенек восхождения на вершину сохранения любви к Прекрасной.

Первая – надежда на то, что мы обязательно будем вместе, ибо не может быть такая встреча случайна. Она слишком необычна, чарующа, творящая столько нового и удивительного, что не имеет право завершиться традиционным вариантом. Надежда всегда сопровождает любую любовь, т.к. очарованный ею предполагает, что все его ожидания сбудутся и светлое, прекрасное время продлится вечно. Однако в большинстве случаев надежда носит пассивный характер, т.к. человек считает, что в любви все желаемое придет само собой. Он не борется за надежду на счастье, не создает условия для того, чтобы оно пришло. В моем случае надежда не должна ждать, когда по воле каких-то сил все образуется к



всеобщей радости. Ей также нельзя просто теплиться и походить на огонек, который может в любой момент угаснуть. Она должна быть твердой и непоколебимой. Тогда станет надежной ступенькой для восхождения к радости.

Вторая ступенька заключается в ощущении полного единения. Когда знаешь, что любимая, независимо от разделяющих обстоятельств, с тобой, ибо ее душа составляет неотъемлемую часть твоей души, когда твердо уверен, что обязательно будешь с нею полностью составлять единое целое, тогда снова появляется та великая укрепляющая и возвышающая радость, которая была прежде.

Третья – заключается в постоянном творчестве того нового, которое может удивить, обрадовать любимую, раскрыть еще одну грань ее очаровательной души. Оно позволяет всегда нести в себе образ Прекрасной и не забывать о ней ни на секунду. Не просто забота о той, которая возбуждает чувства, не только внимание к ее переживаниям обеспечивают укрепление и сохранение любви. Создание чего-то нового и радостного для нее в моей душе, в том мире, который нас окружает, становится высшей ступенькой к творению вечной любви, несущей истинное счастье нам обоим.

Это открытие снова вывело меня на высоту постоянной светлой радости от осознания того факта, что я люблю самую прекрасную женщину в мире.

### **Тысяча новых цветов**

Несколько недель мы почти не встречались, и только общее место работы позволяло иногда видеться. Анина сохраняла внешнее спокойствие, хотя было заметно, что ей нелегко перейти к новым, более формальным отношениям. Подвернулся удобный случай, позволивший вернуться к тому, что так неожиданно прервалось. Руководство потребовало за месяц разработать новый проект. Ведущим исполнителем назначалась Анина, а за мной закреплялись функции основного консультанта. Однажды, после

долгого рабочего дня я предложил проводить ее до дома.

Мы шли по темным улицам, а мне казалось, что светит яркое, теплое, нежное солнце. Оно не просто согревает, а дает огромную внутреннюю силу, позволяющую справиться с любыми трудностями.

– Аниночка, ты для меня как свет, дающий жизнь всему живому. Благодаря тебе начинаешь иначе чувствовать, видеть мир, людей и самого себя. Я заметил, что с того времени, когда открыл твою душу, многое пересмотрел и узнал новое для себя. Стал значительно спокойнее: ушли раздражение, обиды по пустякам. Начал понимать, как прекрасно устроен мир, рождающий таких восхитительных людей, как ты. У меня открылась способность постоянно чувствовать одну радость, забыл, что такое плохое настроение.

– Как это вам удастся? Поделитесь секретом. Кажется, я уже несколько раз вам его портила.

– Я открыл тайну постоянного восхищения любимой... Как ты думаешь, почему в семье между супругами нередко возникают конфликты?

– Потому, что их представления о правильном поведении не совпадают. Вот мой муж считает, что я всегда должна приходить раньше его с работы, приготовить ужин и ждать уставшего, голодного супруга. Если же задерживаюсь, то сам ничего не приготовит. В конечном счете выходит, что я плохая жена и у меня много недостатков.

– Да, изначальная несхожесть характеров, привычек, представлений о семейной жизни порождает ссоры между теми, кто когда-то был на вершине счастья от близости с любимым. Недаром говорят лишь о «медовом месяце» после свадьбы, а потом неожиданно открываются недостатки у противоположной стороны, ибо свое поведение каждый человек считает вполне нормальным.

Я пришел к выводу, что для счастливой семейной жизни важно не только исходное совпадение привычек, взглядов, умение

самостоятельно справиться практически со всеми домашними делами. Главное заключается в способности видеть только достоинства любимого и не замечать т.н. недостатки. Ведь полюбили за что-то хорошее. Вопрос только в том, что же таковым было? Если фигура, лицо, то к этому быстро привыкаешь. Если какие-то отдельные черты характера, то они потом дополняются другими, может, весьма нежелательными, что вызывает разочарование. Мне же повезло увидеть твою прекрасную душу и полюбить ее.

То, что не устраивает многих в любимом, порождено тем, что не замечают состояние его души, а если и видят, то часто лишь отдельные черты и не стремятся полнее раскрыть то ценное, что она несет в себе. Если же любовь включает в себя стремление помочь любимому человеку реализовать все светлое, что заложено в нем природой и приобретено в течение жизни, то тогда будут постепенно вытесняться недостатки путем умножения достоинств. И я хочу своей любовью раскрыть тысячи прекрасных цветов, находящихся в твоей душе. Мне нет дела до того, что тебе кажется плохим, для меня главное выявить те твои способности, которые перекроют, а затем практически ликвидируют неприятные поступки. Конечно, требуется твое желание раскрыть все прекрасное в себе и тем самым снять причину конфликтов. Только тогда придет устойчивая радость от совместного творчества прекрасного в каждом из нас.

Я твердо знаю, что все будет чудесно. Справимся с теми трудностями, которые испытывают многие. Они очень плохо знают свои плюсы, т.к. им постоянно с раннего детства говорили о минусах. Они к ним постепенно привыкли и перестали замечать. В других же легко находят дурное и не могут обнаружить огромный потенциал человечности. Лишь на время завоевания любимого на них нисходит дар видеть хорошее в нем. Если такового не обнаруживают, то искусственно приписывают его объекту обожания. Затем, после более близкого знакомства, все становится на прежние места.

Нам такой ход событий не грозит, т.к. ты действительно прекрасна во всем, и никаких недостатков в тебе нет и быть не может. Я всегда буду бесконечно восхищаться тобой.

– Надолго ли Вас хватит? После недели совместной жизни со мной сбежите.

– Готов на эксперимент, в котором докажу свою правоту.

### Восхождение

Как обычно развивается влюбленность? Сначала восхищение от самого любования, прикосновения к возлюбленному. Это бывает почти у всех во время первых встреч. Затем, при более близких отношениях, наступает фаза наслаждения от прикосновения тел, сплетения рук, слияния губ. Это называется у молодоженов «медовым месяцем». Но почему же так мало времени отводится на высшую радость? Почему у многих постепенно увеличивается доля дегтя в сокращающейся бочке меда?

Возникает естественное привыкание, т.к. тело не способно постоянно по-новому реагировать на то, что ежедневно повторяется. Притупляется острота физического блаженства. А что приходит ему на смену? Привычка, привязанность, благодаря которой еще где-то внутри сохраняется огонек радости от того, что рядом есть «свой человек». Однако незаметно нарастает неудовлетворенность из-за ежедневного повторения давно сказанных слов, привычных действий, ласк и т.п. На смену радости познания нового, необычного приходит раздражительность, которая гасит последний луч чувств. Они заменяются долгом из-за безысходности ситуации.

Конечно, может сохраняться взаимная забота, поддержка, ощущение того, что кто-то есть рядом. Однако эту стадию можно назвать потреблением прежней любви. Какими-то практическими действиями, например, чистотой в квартире, всегда приготовленным обедом, помощью по хозяйству начинают мерить уровень отношения к близкому человеку. Но где же острота чувств? О ней стараются не вспоминать. Стремясь хотя бы на короткое

время вернуть прежнее, заводят романы на стороне. Но они лишь создают дополнительные проблемы.

Когда же появляются дети, то чувство радости уже порождается ими и уходит на второй план щемящее ощущение некой неполноценности, ущербности совместной жизни. Когда же они вырастают, снова возвращается ностальгия по прекрасной любви.

Нет, такой сценарий совместной жизни меня не устраивает. Не хочу еще раз пройти по проторенной многими дороге незаметного освобождения от любви. Для этого мое восхищение Прекрасной подкреплю постоянным СЛУЖЕНИЕМ ей. Все, что я делаю, направлено на создание радости для любимой. Хочу постоянно удивлять ее своим видением окружающего мира, открывая в нем то, что может привлечь внимание Анины, вызвать у нее ответные красивые мысли и чувства. Тогда ее душа откроется новой гранью своего внутреннего бесконечного богатства, вызывая очередной раз мой восторг.

Так я, создавая радость Аниночке, стану получать сам постоянное ощущение полета. Тогда любви не страшны ни время, ни расстояния, ни испытания бытом и житейскими трудностями. Их не выдерживают те, кто ползает по земле, живя привычными схемами и не пытаясь вырастить крылья за спиной. У меня они появились, и я их сохраню навсегда.

### **Вечная любовь**

«Вечная любовь существует – сказал я Адине. – Постоянно думая о тебе, сделал еще одно открытие в любви».

– Какое? Открыли рецепт такой любви?

– Как ты догадалась! Да, я, кажется, действительно нашел способ сохранить навсегда ту остроту чувств, которую испытал, первый раз увидев тебя.

– Но вечности на земле не бывает, ее дает только Бог. Когда будет второе пришествие Христа, он возродит всех, правильно исполнявших его заветы, и даст им вечную жизнь. Мы с вами

встретимся в Его царстве и будем любить друг друга вечно.

– Конечно, это хорошая перспектива, однако я считаю, что можно и в этой жизни приобрести состояние постоянного блаженства, радости, когда время уже не чувствуешь и переживаешь один бесконечный миг вечной любви.

– Что же вы придумали для достижения этой цели?

– Ты знаешь, почему люди не умеют удерживать минуты прекрасного в своей жизни? Они постоянно торопятся, не успев насладиться тем, что имеют, уже мечтают о будущих радостях. А они к ним не приходят, так как случай лишь один раз приносит удачу извне. Второй раз ее надо заслужить собственными действиями.

Поэтому не живи будущим – оно не в нашей власти.

Не претендуй на роль всезнающего, так как малейшее несоответствие реальности с нашими ожиданиями рождает недовольство. Тогда начинаешь мерить время приятным прошлым и тяжелым настоящим. Но бесполезно вздыхать с сожалением о том, что минуло – его не вернуть.

Время мы мерим не часами и сутками, а нашим внутренним состоянием. Когда испытываем большую радость, то время летит с космической скоростью. Как сказал поэт: «Счастливые часов не наблюдают». Если же переживаем неприятности, то минуты превращаются в часы и, кажется, вечно будешь страдать.

– Так часто и бывает, ведь радостей в этой жизни мало, а печалей с избытком. В любви также немного прекрасных минут, а неприятных больше.

– Я все-таки знаю, как можно постоянно быть радостным. Вот уже почти год прошел с того дня, как я объяснился тебе в любви. За все это время ни минуты разочарования. Лишь один восторг и восхищение тобой, тем, что ты существуешь на этом свете. Все дело в том, что каждый день начинаю с того, что мечтаю еще что-то открыть для тебя, и таковым сейчас является мое новое видение любви, которая действительно приносит настоящее, непреходящее ощущение счастья.

Поэтому для меня исчезло прошлое и будущее, не чувствую время и какую-либо разницу между нами. Есть только вечное настоящее, в котором происходит творение для тебя Прекрасного. Оно осуществляется в любое время суток, на любом расстоянии от тебя, ибо ты живешь в моем сердце, и каждую секунду я чувствую тебя и думаю о тебе. Я бесконечно благодарен за то, что ты мне подарила истинную жизнь. До тебя я лишь существовал. Теперь чувствую всю полноту божественного дара жизни.

### **Любовь как постоянное стремление к совершенству**

– Как ты думаешь, что дает человеку любовь? Радость, наслаждение, уверенность в себе, покой... А что же еще? Говорят, что будто бы сами люди становятся лучше, когда они в кого-то влюблены. На первый взгляд, есть правота в таком выводе. Смотришь на охваченного страстью человека и видишь, как он старается нести любимой одно хорошее. Она в свою очередь отдает всю свою ласку, нежность возлюбленному. Однако парение души, прыжок к совершенству часто прекращается после более длительного знакомства. Оказывается, что сил на длительный полет не хватает. Их достаточно только для того, чтобы добиться взаимности. Когда же сердца начинают биться в унисон, и кажется впереди одно бесконечное блаженство, происходит возврат к исходному состоянию размеренной жизни. Что же мешает сохранить вечное желание быть все более и более совершенным для любимого человека и тогда, когда он уже рядом и не требуется его завоевывать?

– Это просто невозможно, т.к. требует очень больших усилий и умения не поддаваться привычке – ответила Анина.

– Но привычка исчезает тогда, когда постоянно возникает нечто новое. Откуда его взять? Регулярно менять обстановку, придумывать неожиданные подарки или расставаться на время, чтобы соскучиться?

– Мне кажется, что от привыкания нет лекарства. Долго яркие

чувства не удержишь. Есть стадия влюбленности, когда раскрываешь все лучшее, что в тебе есть, а потом наступает более спокойная стадия, когда требуется, чтобы тебя принял любимый такой, как ты есть... Сколько времени вы могли бы ходить на цыпочках? Наверно, недолго, т.к. ноги не выдерживают. Так и в любви: тянешь себя вверх, чтобы понравиться любимому, а когда, наконец, достигнута поставленная цель, возвращаешься к прежней жизни.

– Да, видимо, жить в особом приподнятом состоянии нелегко, однако, мне кажется, высокая, яркая и действительно вечная любовь может быть только тогда, когда человек стремится под ее влиянием к постоянному самосовершенствованию. Уходит это желание и увядает само прекрасное чувство. Наша душа откликается только на нечто новое и для сохранения любви требуется найти сегодня то удивительное, что вчера еще не замечал в любимом, а завтра, может быть, обнаружишь еще нечто замечательное. Если этого не происходит, то пытаются найти другую любовь, пусть даже на короткое время. Причину для измен далеко искать не надо, она в том, что скучна у очень многих семейная жизнь. Вот и бегут за иллюзией более счастливой любви с другими, вместо того, чтобы попытаться научиться творить радость для того, кто сейчас рядом.

– Что же для этого требуется?

– Я последнее время пытался найти ответ на этот вопрос, и вот что у меня получилось. Прежде всего, следует открыть в любимом что-то еще не выявленное. Ведь в каждом из нас скрыто очень много ценного, что мы сами в себе не замечаем. Природа дала какие-то задатки, родители пытались выработать хорошие качества, мы сами стремились к чему-то возвышенному. Однако нередко забываем обо всем этом и реализуем лишь минимум своих способностей. Любящий, если он будет стремиться глубже понять другого; открывает и себе, и ему путь к укреплению взаимной любви.

– Да, вы во мне такое откроете, от чего мне самой противно.



Лучше обойтись без такого познания.

– Ты не права. Я пытаюсь обнаружить в тебе именно прекрасное и каждый раз его нахожу.

– Это только вам удается.

– Потому, что очень люблю тебя. Ты для меня сокровище, познавать ценность которого я могу бесконечно. Но мало стремиться открыть новое в любимом человеке. Это лишь первая ступенька совершенствования, когда как бы поднимаешься над привычным или даже негативным и раскрываешь в близком для тебя человеке то, что несет обоим радость. Открывая в другом прекрасное, начинаешь перед собой ставить задачу соответствовать любимому. Тогда переходишь к поиску в себе тех достоинств, которые еще слабо проявляются или вообще скрыты до тех пор, пока не задаешься целью стать лучше, чем есть в настоящее время. Любовь к другому человеку рождает новую любовь к себе. Она уже строится не на том, чтобы любым путем удовлетворить имеющиеся, нередко весьма примитивные желания. Начинаешь любить себя в новом качестве: более уверенного, спокойного, умеющего находить прекрасное в любимом и в самом себе.

Тогда появляется возможность подняться еще на одну ступеньку совершенствования: все ценное в себе даришь любимому, делая его жизнь действительно счастливой. Уходит в прошлое стремление отстоять свои узкоэгоистические интересы, подчинить того, кто рядом. Чувствуешь силу и способность творить радость для любимого, находя ценное для него, в себе. Любовь – это могучая сила совершенствования чувств, мыслей, действий человека. Я благодарю тебя за то, что ты побуждаешь меня к постоянному изменению, движению к какой-то новой вершине, о существовании которой я даже не предполагал.

– Это вы открываете мне новый мир, творите настоящую сказку. Я хочу в ней остаться навсегда.

### **Радость возвышенной любви**

Я сидел на очередном совещании и любовался Аниной. Мне повезло в том, что находился несколько позади ее, имея возмож-

бовные восторги, тем ниже падаем в своем разочаровании.

От таких качелей возникнет не только головная боль, но и страх перед какими-либо любовными отношениями.

Дело не только в том, что многие люди слишком эгоистичны и стремятся подчинить себе других. Прошедшие месяцы меня окончательно убедили в том, что причина заключается в отсутствии позитивного развития самого чувства любви. Возникнув, оно не может постоянно находиться на неизменной высоте и начинает неуклонно падать. Попытки возродить былое позволяют опять ощутить нечто похожее на прежнее волнение, но эффект весьма кратковременный и снова впадаешь в состояние раздражения, а то и злости. Единственное спасение находишь в достижении полного равнодушия друг к другу. Однако штиль в чувствах не спасает душу от убивающего ее разочарования. Медленно, но неуклонно происходит психическое и физическое истощение, порождающее различные болезни. Жизнь уподобляется горению сырых дров: тусклое мерцание, дающее много угарного дыма, но крайне мало тепла.

Любовь, которая строится на постоянном развитии, возвышении чувства, благодаря умению увидеть каждый раз нечто новое, прекрасное в том, кто всегда живет в твоей душе, подобна ровному полету уверенной в себе птицы. Сердце охватывает радость от ощущения внутренней силы созидающей любви. Она не коптит небо, а дает устойчивый, ровный огонь, согревающий не только сердца двоих, но и всех окружающих. Умножаются психические и физические силы, возникает устойчивое радостное настроение.

Я очередной раз поблагодарил Всевышнего за подарок, который он мне сделал, позволив узнать прекрасную душу любимой. Благодаря ей, я узнал, что же представляет собой вечная, всеохватывающая любовь. Многие, конечно, ее отвергают, ибо не находят даже обычную, которая длится хотя бы нескольких месяцев без ссор и взаимных обид. Мне же кажется сейчас, что есть либо вечная, либо больная, уродливая любовь, перекошенная по-

стоянным метанием от кратковременных радостей к длительному раздражению. Вечными оказываются страдания, сопровождающие это чувство.

Пусть я не могу сейчас быть вместе с Прекрасной, мне не дана возможность проявить во всем многообразии ласку, нежность, заботу о ней, но в душе у меня одна радость. Я испытываю восторг от того, что Анина существует на этом свете.

Вечная всеохватывающая любовь приходит тогда, когда каждое движение души, мысли, чувства любимого, все его действия вызывают лишь одну радость. И все благодаря тому, что видишь, прежде всего, возвышенную душу, которая создает красоту характера и притягательную внешность. Природа дает человеку только возможность быть красивым, а становится таковым в действительности только тот, который обладает внутренним светом огромной доброты, пониманием жизни, умением видеть в окружающих все хорошее и мужеством создавать для людей иную, более совершенную жизнь даже тогда, когда они от нее отказываются.

Пока Аниночка не всегда находит силы для преодоления страха, часто возникающего, когда пытаешься мыслить и действовать нестандартно. Я и раньше удивлялся одному парадоксу. Люди не очень умные проявляют нередко чрезмерную активность, буквально навязывая свое мнение другим. Видимо, высокая подвижность физических процессов не позволяет им вовремя остановиться и подумать. В итоге, слово, действие оказываются впереди мысли.

Тот, кто действительно умен, почему-то чаще испытывает некий внутренний страх. Человек боится ошибиться: сначала все хорошенько обдумает, а лишь затем приступает к делу. Пусть результат достигается не сразу, но зато он значительный, ибо выбрана верная дорога. Оказывается, что разумные опасения дурных последствий приносят некую пользу, хотя лучше всего научиться преодолевать их. Именно этот вид страха до сих пор мешает Адине полнее реализовывать свои знания и способности.

Поэтому немногие пока в полной мере оценивают достоинства, которыми она обладает. Ее любовь к людям по этой же причине не может принести всю ту радость, которая в ней заключена. Мне хочется, чтобы Анина быстрее обрела мужество и уверенность в себе. Я неоднократно пытался убедить ее в ситуациях, когда она чего-то опасалась, что ее ум – это главная гарантия успеха в любом деле. Но человек сам должен захотеть стать другим, только тогда будут желаемые результаты.

### **Любя Прекрасную, сильнее люблю себя**

– Прекрасная моя, знаешь, что благодаря тебе я нашел способ достижения истинной любви и к самому себе. Кажется, что каждому человеку такая любовь дана изначально. Все мы от природы эгоисты и известно, что своя рубашка ближе к телу. Даже некоторые матери, заботясь о родных детях, в действительности любят свои прихоти, стремясь любой ценой сделать ребенка таким, каким им хочется. Отрицаются его личные желания, природные задатки, поскольку мать через дитя утверждает себя в окружающем мире.

– Вот если бы вы сказали, как научиться избавляться от такой любви к себе, тогда совершили бы настоящее открытие.

– Освободиться от нее нелегко. Многие не умеют любить себя. Этому, оказывается, надо специально учиться. С одной стороны, если человек отмечает в себе одни недостатки и по сути ненавидит себя, то он подобен самоубийце, медленно, но верно лишаящего себя жизни. Разумная любовь сочетает умение видеть в себе реальные достоинства и недостатки. При этом первых должно быть больше. Только тогда приходит уверенность в себе, удастся победить страх, начинают полнее раскрываться различные задатки и способности, достигается истинная радость от реализации внутреннего потенциала. С другой стороны, чрезмерное самолюбование ведет к прекращению какой-либо работы над собой. Человек полностью доволен своим умом, характером, поступками, отрицая какую-либо критику в свой адрес. Какое-либо

побуждение к саморазвитию у него отсутствует. Более того, считая себя всегда правым, он пытается диктовать свою волю окружающим. При этом не только на работе, но и в семье.

– С тем, что Вы сказали, наверно, согласится каждый. О какой же другой любви к себе Вы хотите поведать мне?

– О той, которая возникает, когда постоянно пытаешься творить прекрасное для любимого человека. Оказывается, когда создаешь нечто новое, интересное для него, обнаруживаешь в себе такие способности, о которых прежде даже не догадывался. Если раньше ценил в себе какой-то весьма ограниченный и постоянный набор знаний и умений, то теперь обнаруживаю еще много непознанного. Тем самым у меня меняется любовь к себе, она расширяется и углубляется, т.к. творя ценное для тебя, лучше узнаю и самого себя.

Возникало еще одно новое качество этого чувства. Если прежде такая любовь постоянно находилась в некоем соперничестве с любовью к тебе, то теперь иначе. Раньше сделаешь что-то приятное для знакомого и думаешь, что получишь взамен. Стремление приобрести личную выгоду проявлялось даже тогда, когда, кажется, делал все абсолютно искренне.

Когда же моя любовь стала питаться творчеством прекрасного, тогда мое «Я» уже перестало перевешивать желания всемерно заботиться о тебе. Исчезло прежнее себялюбие, привычный эгоизм и любовь к себе качественно изменилась. Раньше она строилась на естественной самозащите и стремлении получить как можно больше благ и удовольствий. Теперь же она становится следствием создания приятного для самого близкого человека, раскрывая тем самым то возвышенное, что есть во мне. Возникла истинно всеобъемлющая любовь, обогащающая и развивающая, как мне кажется, нас обоих. Я научился любить себя за то, что оказываюсь способным к новому взгляду на привычные вещи, к пониманию того, что прежде ускользало от мысленного взора. В итоге начинаю полнее понимать и себя, и тебя.

Конечно, творчество души, ума одного человека может найти

отклик в сердце другого, когда есть много общего у обоих. У нас с тобой единые представления о том, что действительно украшает эту жизнь, приносит людям радость, поэтому я с благодарностью принимаю каждое твое действие, движение души.

В ответ в моем сердце возникает желание подобного же творения. Мы вместе создаем прекрасное друг для друга. Разве это не есть истинное проявление вечной любви? При этом не только сохраняющейся и возрастающей с течением времени, но и делающей нас вечно молодыми.

– Вы что, открыли эликсир вечной молодости? Как связана любовь с ней?

– Есть связь между ними. Подумай сама, когда человек находится в подростковом возрасте, затем в юношеском, он что делает?

– Учится, узнает нечто новое, стремится дойти до всего своим умом, нередко отрицая советы старших.

– Верно, следовательно, молодость – это период активного изменения человека. Когда же мы становимся взрослыми, прекращается не только наше физическое развитие, но, часто, и духовное. Начинаем ежедневно воспроизводить давно освоенное и не пытаемся открывать еще многое из непознанного. Если же отсутствует движение вперед, начинается медленный процесс саморазрушения. Это и называется старостью. Если бы продолжалось у человека совершенствование чувств, мыслей, поступков, тогда бы молодость не уходила. Ведь рождая новое, производишь не только духовное обновление, но и физическое. Запускаешь механизм разворачивания прекрасного в душе и одновременно приводишь в действие скрытые резервы омоложения тела. Происходит как бы возвращение в то время, когда впервые увидел чудесное в этом мире, влюбился, узнал жизнь.

– Значит, вы каждый раз в меня заново влюбляетесь?

– Да! Я открываю в тебе все новое и новое, меня восхищающее, и поэтому чувствую себя очень бодрым, сильным, молодым, готовым справиться с любыми трудностями.

– Со мной их у вас будет предостаточно, так как я часто сама не знаю, что мне захочется через минуту. Сейчас я бы сделала для вас все хорошее, но не знаю, какие желания возникнут завтра.

– Мне ничего не нужно, кроме одного: постоянно любоваться тобой и нести тебе радость. Мы же, к сожалению, встречаемся редко, и я не могу в полной мере раскрыть себя.

– Причину этого вы знаете. Я вас люблю всегда и вспоминаю каждую минуту, но обстоятельства...

### **Сад и садовник**

– Анина, ты часто говоришь о том, что все мои утверждения о возможности долгой и приносящей огромную радость любви в браке подобны фантазиям, которые легко разбиваются о суровую правду жизни. Я согласен с тем, что в редких семьях супруги способны сохранять высокие чувства месяцами и годами. Долго размышлял над тем, в чем же тайна устойчивой любви в семье, и, мне кажется, ее раскрыл.

– Еще одно открытие? Они у вас чуть ли не каждый день происходят.

– Только благодаря любви к тебе. Начну же с одного сравнения. Представь сад, в котором растут разные цветы. Среди них есть известные тебе или вообще незнакомые. Ты садовник в нем, но обращаешь основное внимание на сорняки, и если они появляются, то беспощадно вырываешь. Надеешься на то, что напитают почву дожди, и все, что нужно полезного из земли, растения добудут сами. Больших усилий для ухода за цветами не тратишь.

Сначала цветы будут казаться очень красивыми и радовать глаз, но через год, два часть из них начнет вырождаться, другая – болеть, третья – быстро вянуть. В чем же причина? В том, что садовник очень плохо заботился о своем саде. Он не удобрял почву, не поливал вовремя растения, не заменял одни цветы другими, более прекрасными.

Сад «отблагодарил» его за такую «заботу» увядающими рас-

тениями и запустением. Потенциал цветов и земли так и не реализовался в полной мере.

Похожая ситуация часто бывает в семейной жизни. Поженились двое и думают, что оставаясь такими, какими они есть, смогут счастливо прожить целую жизнь. Ни муж, ни жена не пытаются находить друг в друге какие-либо новые свойства характера, не стремятся постоянно умножать в себе те знания и умения, которые несут радость им обоим. Даже если и предпринимаются подобные попытки, то в весьма грубой, резкой форме.

Представь иную ситуацию, когда каждый для другого выступает в качестве заботливого садовника. Он изучает возможности «своей половины», пытается выявить все лучшее, что в ней имеется. Как ты считаешь, такое возможно?

– Красивая картина, но какой же ежедневный труд нужен, чтобы такое могло существовать. Ведь надо не просто приносить домой зарплату, помогать по хозяйству, исполнять т.н. супружеские обязанности, а еще находить в любимом нечто новое, хорошее. Если же такового нет, то что тогда делать?

– Конечно, все начинается с собственного желания что-то изменить в себе в лучшую сторону. Если человек полностью доволен собой или ленивый, каких-либо усилий для того, чтобы стать лучше, он предпринимать не станет. Тогда и любовью его не подтолкнешь к реализации всего ценного, что в нем есть. Когда же встречаются действительно любящие друг друга люди, стремящиеся раскрыть в себе все прекрасное для самого родного для них человека, тогда их ждет вечное счастье.

### **Прелесть развитой чувствительности**

– Вы все говорите о духовной стороне любви, о возможности творить новое для любимого человека. Звучит очень привлекательно, но что можно изменить в сфере сексуальных отношений. Мне они не нравятся, т.к. почти ежедневно повторяется одно и то же. У мужчин есть физиологическая потребность, и они чаще всего руководствуются только ею, редко интересуясь желаниями



женщины. Многим из них ничего другого не остается, как постепенно привыкнуть к необходимости осуществлять свои супружеские обязанности. Они, в конечном счете, их добросовестно выполняют, но нередко чисто механически, без радости и наслаждения. Какое может быть при этом развитие интимных отношений? Разве можно повлиять на природу человека?

– Я долго размышлял над этим сложным вопросом, решение которого связано с пониманием важнейших инстинктов. Главные из них связаны с обеспечением жизни индивида путем потребления пищи и продолжения рода через сексуальные отношения. Как в наши способы питания внести что-либо новое крайне трудно, так и изменить механику интимных контактов нелегко. Конечно, пытаемся иногда разнообразить вкусовые ощущения тем, что ставим на стол нечто непривычное, например, остренькое, солененькое или очень сладкое. Так и для получения необычных ощущений в сексе нередко идем по пути смены партнера. Сами никак не меняемся, считая, что следует подчиняться природным законам.

Слышал о том, что в восточной культуре существует система обучения использованию половой энергии для общего оздоровления организма. Видимо, и такое умение нужно для кого-то, но мне кажется, что имеется другой путь, связанный со специальным развитием чувственности.

– В каком смысле? Наша способность воспринимать различные воздействия на организм также дана природой и, наверно, не меняется в течение всей жизни.

– Милая, я на себе проверил, что означает чувствовать очень приятные ощущения. Когда притрагиваюсь в твоей руке, принимаю ее ласковое прикосновение, то каждый раз ловлю себя на том, что хочется бесконечно наслаждаться тончайшими переживаниями радости, которую ты даешь мне. Этот восторг вызван не только удивительной нежностью твоих пальцев, но и благодаря моему стремлению уловить все прелести твоих касаний. Сначала я специально настраивался на них, и мне удавалось в полной ме-

ре соединить два ощущения: твоей нежной кожи и собственных эмоций. Сейчас это происходит почти автоматически, без больших психических усилий.

Таким же образом, мне кажется, можно пытаться развивать чувственные восприятия и в сексуальных контактах. В них, чаще всего, каждый воспринимает лишь состояние своих органов тела и практически слабо ощущает другого. Мы не настраиваемся на восприятие тонких реакций организма нашего партнера, поэтому отсутствует настоящее радостное ощущение прелести его тела. Необходимо создать особый «диалог» наших половых органов, когда малейшее изменение в состоянии одного из них, вызывает соответствующую реакцию другого. При этом мыслью можем подготовить высочайшую чувствительность нашего тела, с восхищением воспринимающего самое родное для него существо...

Конечно, сразу такое умение ощущать каждую частичку тела любимого не возникнет. Требуется время и особая тренировка пальцев, нежно касающихся близкого нам человека. Затем следует выработать особую чувствительность и у половых органов, способных уже не только воспринимать свои собственные состояния, но и прелесть того, с чем они контактируют. Так можно развивать физическую чувствительность практически бесконечно, ибо невозможно перестать наслаждаться нежностью родного существа, каждый раз будто заново открывая все очарование его ласки и любви.

Развитие такой способности возможно только тогда, когда умеешь видеть прекрасное в душе человека, воспринимаешь его как самого родного, приносящего бесконечную радость и счастье. Физическое наслаждение становится следствием соединения ощущения прекрасной души, человеческих качеств и внешней красоты любимого. Тогда достигается продолжительный оргазм, как результат взаимного творческого поиска восхитительных, тонких телесных ощущений. Человек вступает в физическую близость с любимым уже не на основе слепого полового влечения, а для того, чтобы дать другому и тем самым себе бес-

конечное богатство развитой чувствительности тела и души.

### Несколько лет спустя...

Прошло 5 лет. Они вместили в себя многое. Через несколько месяцев после описываемых событий нам пришлось неожиданно расстаться. Мужу Анины предложили работу в другом городе. Жена последовала за своим супругом.

Анина стремилась наладить семейную жизнь, которая складывалась очень неудачно. Родственники и подруги убеждали в том, что отсутствие детей препятствует возникновению полноценных отношений с мужем. Через год у них родилась девочка. Однако покой и радость в семью не пришли. Отсутствовала та яркая и сильная любовь, которая бы позволяла постоянно чувствовать мужа как самого близкого, родного. Любое, даже самое малое упущение супруга, рождало сильные конфликты. Анина убеждалась на собственном опыте в том, что на одном долге и ответственности счастливую семью не построишь.

Главной причиной всех ссор было то, что в душе Анины сохранялась любовь ко мне. Сначала казалось, что ее удалось подавить, но она снова и снова возрождалась, вызывая тоску и печаль. Более того, любовь росла, превращая совместную жизнь с супругом в каторгу. Однажды, сказав мужу, что она уезжает к родителям, Анина вязала дочку и вернулась в наш город.

Я ничего не знал об этом и был очень удивлен, когда неожиданно она позвонила мне. Мы договорились встретиться после работы.

Когда я вышел на улицу, то сразу увидел ее. В сердце защемило, и я медленно направился к ней, внимательно разглядывая такой знакомый и уже в чем-то изменившийся облик. Она выглядела так же очаровательно. Только глаза стали более серьезными, раскрывая мудрость души, которая многое перестрадала и стала более сильной и мужественной.

– Извините, что я оторвала Вас от работы. Мы так долго не виделись, захотелось на Вас посмотреть.

Я сразу понял, что она хочет услышать и рассказал о том, что несколько лет назад расстался с женой и сейчас живу один.

– Я тоже недавно ушла от мужа... У меня родилась дочка. Надеялась, что к нам придет семейное счастье, но ничего не получилось. Причина в Вас... Я пыталась убить любовь к Вам, но не смогла.

Меня эти слова неприятно задели. С одной стороны, возникла волна радости, когда я услышал о том, что она продолжает любить меня. С другой – меня обидело то, что она пыталась уничтожить самое святое для меня. Я же стремился всегда сохранять любовь к ней в своем сердце, находил силы бороться с тоской, отчаянием! Почему же она уничтожала свои чувства ко мне?

Анина увидела, что печаль омрачила мое лицо. У нее на глазах появились слезы.

– Я, наверно, говорю глупость... Я убедилась в том, что очень сильно люблю Вас. Вы были правы, когда предлагали еще несколько лет назад разойтись с мужем. Сейчас я живу только любовью к дочери и памятью о нашей любви.

Я легонько обнял самого дорогого для меня человека и мы пошли по улице.

Мы стали почти ежедневно встречаться, постепенно заново узнавая друг друга. Я заметил большие изменения в мыслях, действиях Анины. Она стала очень уверенной, решительной. Исчезла прежняя робость и стеснительность. Ей удалось научиться управлять своими эмоциями, быстро тормозя любые выражения недовольства. Прелесть ее души еще ярче стала проявляться в озаряющей красивое лицо улыбке.

Однако дружеские формы общения не переходили в более близкие отношения. Анина хотела убедиться в том, что я смогу быть достойным мужем и отцом ее дочери. Я также не спешил, каждый день открывая удивительное совпадение ее мыслей, чувств, переживаний с моими. Постепенно мы шли к тому, чтобы полностью почувствовать то внутреннее единство, которое может стать основой приносящей радость семейной жизни.

### **Радость полного взаимопонимания**

Я опасался того, что, став мужем и женой, мы откроем в себе те недостатки, которые незаметны до тех пор, пока люди в по-

вседневном общении не обнаруживают все особенности своего характера. Неожиданно проявятся те психические реакции, привычки, которые вызывают невольное раздражение. Хочется не обращать на них внимание, однако давно усвоенные представления о желаемом не позволяют оставаться спокойным. Возникает тихое недовольство, временами переходящее в злость. В итоге выброс отрицательных эмоций и ссоры, рубцы от которых остаются на долгое время.

Многие люди настолько привыкают к периодически возникающим семейным конфликтам, что считают их обязательным следствием совместного проживания близких людей. Накричать друг на друга считается вполне нормальным явлением. При этом будто бы сама любовь между супругами никак от этого не страдает. Через некоторое время они снова возвращаются к прежнему общению, вступают в сексуальные отношения, не испытывая какого-либо внутреннего дискомфорта.

Меня всегда удивляла такая форма поведения. Я считал, что если отсутствует полное взаимопонимание, то возникает некая отчужденность, которая разрушает гармонию интимных связей. Любимый человек уже не воспринимается в полном смысле слова «своим», родным. Видишь в первую очередь то, что для тебя является чужим, отталкивающим. Исчезает прежнее полное доверие, угасает надежда на получение ежеминутной радости от того, что рядом самый близкий на свете человек.

Однако проходил месяц, другой нашей совместной жизни, но то единство мыслей, чувств, интересов, которое возникло на стадии сближения, не исчезало. Прошел целый год, но ни одной, даже маленькой ссоры у нас так и не возникло.

– Милая – спросил я, – как тебе удастся быть такой прекрасной, что никогда у меня не возникает какой-либо обиды? Мы уже долго живем вместе, но мое ощущение восхищения тобой не ослабевает ни на секунду. Мне кажется, что ты создана только из одной нежности, ласки, заботы, умения полностью понимать меня.

– Какой ты смешной! Я ничего специально не делаю. Мне легко чувствовать твоё настроение. У тебя такое выразительное лицо, что на нем легко увидеть как недовольство чем-то, так и

полный внутренний покой. Ты всегда мне рассказываешь о том, что случилось на работе. Я уже очень хорошо знаю, что тебе нравится, а чем ты возмущаешься. Когда я тебе рассказываю о своих проблемах, то обнаруживаю схожесть наших оценок, выводов. Ты мне очень помогаешь разобраться в поведении людей. Я часто соглашаюсь с твоим мнением, поскольку жизнь подтверждает его правильность. У нас нет тех значительных различий во взглядах на жизнь, людей, которые и являются причиной частых конфликтов между супругами в других семьях.

– Причина, наверно, не только в этом. Я научился каждую секунду чувствовать тебя рядом с собой. Я мысленно вижу тебя, когда ты находишься на далеком расстоянии. Любуюсь твоим образом, постоянно называя прекрасной, очаровательной, чудесной. Если в течение дня я несколько десятков раз не произнесу про себя или вслух эти слова, то возникает ощущение серого, пустого времяпрепровождения. Вот этот внутренний настрой создает непреходящую радость жизни рядом с тобой. Каждую секунду ощущаешь тебя настоящей «второй половинкой».

У меня нет каких-либо секретов от тебя. Знаю, что ты всегда выслушаешь и поймешь. Я чувствую высочайшее доверие к тебе, без которого, на мой взгляд, настоящей любви быть не может. Все мои надежды и ожидания оправдываются. Более того, реальность всегда превосходит самые возвышенные мечты.

– Я также чувствую покой и радость жизни. Ты всегда вовремя возвращаешься домой. Мне не приходится волноваться, страдая от неизвестности. Хотя однажды ты меня очень обидел, не предупредив о том, что задерживаешься на работе до позднего вечера.

– Я помню этот случай. Неожиданно пришли старые друзья, которых я не видел много лет, и мы за разговорами не заметили, что прошло несколько часов. Я очень переживал о том, что не позвонил тебе и не предупредил об опоздании.

Милая, я всегда стараюсь быстрее вернуться с работы, так как очень скучаю по тебе. Мне доставляет огромную радость возможность видеть тебя рядом, любоваться тобой, прикоснуться к тебе. Самыми любимыми днями являются выходные, когда тебе не надо рано вставать, можно подольше поспать. Потом в тече-

ние всего дня каждую минуту ощущать тебя рядом, любуясь твоей улыбкой, глазами.

– Я также наслаждаюсь в те часы, когда мы все вместе. Я очень хочу, чтобы мы всегда понимали друг друга, чувствовали малейшие внутренние побуждения, а дочка росла умной и заботливой девочкой.

### **Невольные страдания любви**

Видимо, любовь в семье все-таки сопровождается теми невольными отрицательными переживаниями, избежать которых, оказывается, почти невозможно. Между мужем и женой могут быть самые нежные отношения, когда каждый старается проявить максимальную заботу о другом, опираясь на свой жизненный опыт и понимание законов человеческого существования. Однако это знание реальной жизни отсутствует у детей. Поэтому всегда возникают разные проблемы в их воспитании. Они часто не понимают требования своих родителей, сопротивляясь желанию сделать их культурными людьми, умеющими собственными силами добиться счастья.

У нас рос обычный ребенок, который проявлял все особенности своей природы. С одной стороны, дочка демонстрировала высокую общительность, жизнерадостность, активность в играх с подружками. С другой – упрямство, когда от нее требовали соблюдения режима дня, поручали выполнить посильную работу по дому. Особенно волновало нас то, что девочка часто полностью подчинялась более сильным по характеру подружкам. Только они позовут ее на улицу, она все забывает и бежит за ними. При этом желание разобраться в том, чем они интересны, практически отсутствовало. Она принимала всех людей, не выделяя среди них тех, кто несет нечто положительное, а кто и что-то отрицательное. Попытки учить анализировать поведение окружающих людей пока не давали заметных результатов, хотя дочке уже шел десятый год. Она уже приближалась к подростковому возрасту, когда окончательно утверждаются основные принципы отношений с разными людьми, но желание понять

причины того или иного поведения взрослых и сверстников у нее не было.

Конечно, такое поведение дочери вызывало и у меня, и у матери раздражение и обиду. Наша любовь к ней нередко омрачалась сильными страданиями.

– Я в этом возрасте уже четко выделяла тех людей, которые несут зло – вспоминала Анина. Мне нравились подружки, которые были не жадными, добрыми. Они понимали, что родителям необходимо помогать. Мы жили в деревне, а больная мама не могла полностью выполнить всю работу по хозяйству. Мне приходилось кормить кроликов, свиней. Каждый день я наводила порядок в доме, мыла посуду. А Катя умчится к друзьям и ничего по дому не сделает. Сколько ей не говоришь о том, что надо учиться без напоминаний поддерживать чистоту в доме, вовремя стирать личные вещи, результатов никаких.

И в кого она уродилась! Отец был трудолюбивым, бабушка и дедушка постоянно что-то делают по дому. А она в кого? Только мой брат такой же, как она. Сколько его отец не бил за лень, сколько мама не говорила о том, что нельзя быть эгоистом, он думал только о том, как бы весело провести время. Придет из школы домой, портфель в угол и на улицу... Неужели гены дяди в ней так проявляются?

– Я сам неоднократно задавал себе вопрос о том, почему же воспитательные усилия родителей, озабоченных формированием в ребенке самых необходимых человеческих качеств, часто не дают желаемых результатов. Как будто существует в ребенке некая внутренняя стена, которую не пробьешь никакими объяснениями, доказательствами, увещеваниями. Применение физической силы, как давно проверено, очень редко приводит к позитивным изменениям в поведении детей. В чем же причина весьма низкого коэффициента воздействия родительского воспитания?

Размышляя, пришел к выводу. Видимо, люди до сих пор не понимают в полной мере роли природного фактора в индивидуальном развитии человека. Один ребенок предрасположен достаточно легко усваивать нормы доброты, заботы об окружающих, способен быть твердым в отстаивании своих жизненных принципов, а другой быстро схватывает ненормативную лексику, без



какого-либо сопротивления подчиняется каждому, кто обладает более сильной волей, отказывается подчинять в какой-либо мере личные интересы потребностям близких людей.

Практически каждое воспитываемое качество имеет в нас либо благоприятную, либо негативную основу для своего становления. Если существует соответствующая природная предрасположенность, то воспитательные усилия родителей, других людей быстро дают желаемые результаты. Когда же от рождения необходимая база отсутствует, то воспитание превращается в борьбу с негативной природой. Она часто имеет колоссальную устойчивость и не разрушается до тех пор, пока сам ребенок не захочет переделать себя. Поэтому главным в воспитании является выработка желания стать более совершенным человеком.

– Может ты и прав, но Катя же всегда оправдывает себя. Сколько не говоришь о ее недостатках, она с ними не борется. С одной стороны, признает, что не всегда ведет себя правильно, даже соглашается с тем, что следует бороться с ленью, безволием. С другой стороны, реально ничего для этого не делает. Это меня буквально убивает. Кто же из нее вырастет?

– Мне кажется, что причина в том, что Катя не умеет выделить в себе то ценное, что следует постоянно наращивать повседневной работой над собой. У нее отсутствует та гордость, которая побуждает отстаивать личные взгляды на жизнь при общении с друзьями, знакомыми. Некий комплекс неполноценности является главной причиной того, что она своим поведением наполняет нашу любовь страданием. Мы пытаемся сделать ее мужественным, уверенным в себе человеком, способным понимать и ценить то заботливое отношение к нему, которое проявляют родители. Но она не воспринимает наши попытки перестроить ее поведение.

Многие родители оказываются в подобной ситуации. Некоторые из них, уставая от эгоизма своих детей, фактически перестают их любить. Понимая бесполезность своих воспитательных усилий, они запрещают себе реагировать на их глупые, безрасчетные поступки. Возникает вынужденное родительское безразличие, которое ведет к фактическому удушению их любви к ребенку. Ведь любит только тот, кто постоянно всеми своими чув-

ствами воспринимает другого человека как «своего», с которым существует полное взаимопонимание. Тогда оба несут друг другу радость, счастье.

– Но Катя заявляет, что я не понимаю ее, ограничивая свободу поведения. Не позволяю ей поздно приходить с прогулок, общаться с теми, кто ей нравится. Она хочет, чтобы я понимала и принимала все ее поступки как естественные. Вот тогда она убедится в моей любви к ней.

– Какая же она изворотливая! Она хочет, чтобы ты с восторгом принимала ее эгоизм, абсолютно не думая о том, что же с ней происходит, когда она общается с теми, кто ее делает грубой, наглой, жестокой.

Истинная любовь проверяется очень легко. Любит только тот, кто стремится сделать другого более добрым, заботливым, мужественным, уверенным, спокойным, умеющим разбираться в людях, ответственным за себя и окружающих.

Своими поступками она помогает тебе, как матери, стать более уверенной, лучше знающей людей? Если нет, то что можно говорить о ее любви! Она и себя не умеет любить по-настоящему. Если бы стремилась научиться любить, то формировала бы в себе истинную гордость, силу воли, четкость в понимании целей своих действий, умение вставать на позицию того, кто страдает, наблюдая ее непродуманные поступки.

– Когда Катя только родилась, я любовалась малышкой и мечтала о том, что, став взрослой, она будет умной, заботливой, доброй. А сейчас иногда задаю себе вопрос, надо ли рожать детей, если потом они станут, чуть ли не ежедневно, огорчать тех, кто им дал жизнь?

– Я тебя очень хорошо понимаю. Мне кажется, что необходимо в самом раннем возрасте, когда только ребенок начинает усваивать простейшие нормы общения с родителями, учить его любить их.

– Разве дети от рождения не получают способность любить мать, отца? Ведь маленький человечек так тянется к ним, иногда даже может пожалеть.

– Правильно говоришь, лишь иногда. Любовь выражается не столько в ласке, сколько в умении сделать нечто практическое

для того, чтобы любимому человеку принести радость. Поэтому важно с трех лет приучать малыша воспринимать радость и печаль матери, реагируя на них заботой о ней. Например, помогая накрыть на стол, вымыть посуду, самостоятельно убрать игрушки и т.п. Важно, чтобы этот труд был направлен на то, чтобы мать чаще улыбалась, у нее светились глаза от радости. Когда ребенок с раннего детства одной из своих важнейших задач считает создание для матери дома радостной обстановки, тогда эгоизм никогда не зародится в его душе.

– Может я что-то упустила в этом возрасте при воспитании дочери. Она казалась такой послушной, что я специально не учила ее видеть мое психическое состояние, реагировать на него, создавать мне радостное настроение. Скажешь – выполнит. Собственной инициативы, правда, никогда не проявляла.

– Последнее, что остается у нас, надежда на то, что она когда-нибудь что-то поймет. «Капля камень точит», и, может быть, наши бесконечные разговоры с ней дадут какой-то положительный результат.

### **Слияние душ, слияние тел**

Народная поговорка утверждает, что после свадьбы счастье длится лишь «медовый месяц». У нас же много лет не только сохранялось, но и нарастало чувство блаженства от ощущения не только полного взаимопонимания практически во всех жизненных ситуациях, но и физической близости. Секс доставлял огромную, непреходящую радость. Он качественно изменился и уже не представлял той обычной физической связи, когда доминирует половой инстинкт, не позволяющий в полной мере насладиться внутренней человеческой красотой любимой. Обнимая и лаская Анину, я чувствовал, прежде всего, красоту ее души, гармонично сочетающуюся с прелестью ее тела. Поэтому какого-либо привыкания, возникающего у многих супругов, не возникало. Происходило нечто необычное: каждый раз физическая близость воспринималась так, как будто она происходила впервые. Любимая постоянно удивляла и восхищала новыми оттенками нежности и ласки.

Физическая близость являлась апофеозом того полного взаимопонимания, которое существовало в течение всего дня. Я с радостью воспринимал каждое ее слово, ход рассуждений по различным проблемам, которые постоянно возникают в каждой семье. Отсутствие конфликтов рождало высокое доверие и положительный настрой на возможность обретения бесконечного восторга от полного слияния двух тел. Я чувствовал всю прелесть нежного и такого желанного тела любимой. Всегда хотелось его бесконечно ласкать, целовать, полностью теряя ощущение пространства и времени. Все заботы дня исчезали, и приходила пьянящая радость наслаждения тонкостью восприятия каждой ее клеточки. Высокая чувствительность приводила к удивительному эффекту: каждый раз мы вместе открывали нечто необычное в физическом наслаждении.

Жена представлялась самой желанной любовницей, и какое-либо влечение к другим женщинам исчезло. Они могли дать в лучшем случае радость от покорения еще одной из них. Но высокая чувствительность незнакомого тела не может возникнуть при случайной встрече. Отсутствует то полное доверие и взаимопонимание, которое только и позволяет воспринять всю прелесть «своего», родного тела любимого человека.

Бесконечное обновление сексуальных ощущений давало огромный прилив сил. Ушли в прошлое различные болезни, чувство пустоты и бессмысленности многих действий. Ощущение молодости не проходило, так как каждый день наша любовь рождала то наслаждение, которое ведет только к положительным изменениям тела и души.

## Содержание

Следует ли подвергать любовь научному анализу?	3
Природа человеческих чувств	7
Положительные и отрицательные чувства	11
Сущность любви	17
Механизм возникновения любви	26
Ступени восхождения к вершинам любви	35
Особенности зрелой любви к себе	43
Чувства, убивающие любовь	49
Обязательны ли страдания любви?	56
Можно и нужно ли управлять любовью?	62
Материнская любовь, ее взлеты и падения	67
Отцовская любовь, особенности ее возникновения и изменения	78
Как воспитать у детей любовь к родителям	84
Смысл и значение любви к природе	89
Любовь к творениям рук человеческих	94
Любовь к искусству и искусство о любви	99
Сексуальность и любовь	108
Особенности мужской любви	116
Специфика женской любви	122
Проституция и ее влияние на любовь	132
Блеск и ограниченность внебрачной любви	135
Почему любовь нередко умирает в браке	141
Условия становления счастливой и долгой любви.	146

## Любовь в XXII веке

Первая встреча	155
Попытки познакомиться	161
Четыре вида свободы	167
Открытие прекрасной души	173
Духовная любовь	178

Как победить привычку	183
Блистающая красота	187
Прелесть нежнейшего поцелуя	189
Было небо голубым, стало розовым...	192
Как сохранить любовь, когда нельзя быть вместе	195
Тысяча новых цветов	197
Восхождение	200
Вечная любовь	201
Любовь как постоянное стремление к совершенству	203
Радость возвышенной любви	205
Любя Прекрасную, сильнее люблю себя	208
Сад и садовник	211
Прелесть развитой чувствительности	212
Несколько лет спустя...	215
Радость полного взаимопонимания	216
Невольные страдания любви	219
Слияние душ, слияние тел	223

Научное издание

Меренков Анатолий Васильевич

НАУКА И ИСКУССТВО ЛЮБВИ

Редактор М.Д. Чернышенко

ЛР № 020257 от 22.11.96

Подписано в печать 12.09.2002 г. Формат 60х84 1/16

Бумага офсетная. Печать офсетная

Гарнитура Times New Roman

Усл. печ. л. 14.0 Тираж 500 экз. Заказ **250**

Издательство Уральского университета  
620083, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4

Отпечатано в ИПЦ «Издательство УрГУ»  
620083, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4

